

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 29.08.2022 года



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ «ФОК «Победа»
Пушкарев С.В.
31.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 4 -9 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Пименова Лариса Александровна
Гинкель Любовь Игоревна

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Содержание учебного плана.....	9
3.1. Теоретическая подготовка	9
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	10
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	11
3.4. Техническая подготовка.....	12
3.5. Тактическая подготовка	17
3.6. Хореографическая подготовка	22
IV. Календарный учебный график.....	24
V. Формы аттестации	27
VI. Оценочные материалы.....	28
VII. Методические материалы	30
VIII. Условия реализации программы	31
IX. Список литературы.....	32
X. Приложения	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Актуальность программы соотносится с целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных запросов, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей во внеурочное время.

Художественная гимнастика —вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения

концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Программа по уровню подготовки носит стартовый ознакомительный уровень.

Отличительная особенность данной программы «Художественная гимнастика» является использование интегративного подхода к организации процесса обучения, что предполагает синтез на уровне осуществления дидактических приемов, методов, форм проведения занятий. Использование интегративного подхода позволяет сформировать высокий уровень владения вербальным и образным компонентами восприятия и мышления детей, способствует развитию системности в знаниях и умениях.

Сочетание в программе традиционных и современных технологий обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать в соответствии с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

Адресат программы

Данная программа по художественной гимнастике предназначена для девочек в возрасте от 4 до 9 лет, не имеющие медицинских

противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Требования к уровню знаний не предъявляются. На 2 и 3 год обучения могут зачисляться дети, прошедшие обучение в других организациях по соответствующему профилю с предоставлением подтверждающих документов. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы формируются: - 1 г.о. – девочки 4-5 лет; 2 г.о. – девочки 6-7 лет; 3 г.о. – девочки 8-9 лет. Группы могут формироваться как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения

Цель программы: формирование физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

Воспитательные

-формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;

- формировать творческую индивидуальность;

- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

- формировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие

-развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;

-формировать осанку;

-развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;

- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Обучающие

- обучать основам художественной гимнастики;

- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.

- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;

-расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;

- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Объем и срок освоения программы

Объём программы- 3 года, количество часов в первый год – 252, 2 - 252, 3 - 252. Всего за 3 года **756** часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса учебное групповое занятие для практической части и лекционные занятия и видео просмотры соревнований, турниров, с последующим анализом для теоретической части.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Программный материал рассчитан на 42 учебные недели ежегодно. Ежегодно объем программы 252 часа. Предусмотрены каникулы.

Режим образовательного процесса

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом образовательной деятельности детей являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретут теоретические знания и практические навыки ведения здорового и спортивного образа жизни, организации режима дня, соблюдения норм безопасности;
- получат базовые умения, навыки двигательной деятельности;
- повысят уровень развития физических качеств;
- овладеют основами движениями и элементами художественной гимнастики;
- будут ознакомлены с историей развития художественной гимнастики, со значительными достижениями наших спортсменов;
- будут иметь опыт составления комплекса общеразвивающих упражнений;
- будет стремиться к достижению хороших результатов и выполнению норм массовых разрядов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Ит ог
	практи ка	теор ия	Промежуточ ная аттестация		практи ка	теор ия	Промежуточ ная аттестация		практи ка	теор ия	Промежуточ ная аттестация		
			прак т	собе с			прак т	собе с			прак т	собе с	
Теоретическая подготовка		6				6				6			18
Общая физическая подготовка (ОФП)	133				120				109				362
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Техническая подготовка	50				50				60				160
Тактическая подготовка	16				16				16				48
Хореографиче ская подготовка	10				10				10				30
Соревнования					3				4				7
Контрольные испытания (практика/тео рия)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	246	6			246	6			246	6			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. Содержание учебного плана

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На общеразвивающем этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающих гимнасток осмысливать и анализировать свои действия. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		1 г.о.	2 г.о	3 г.о
	Теоретические занятия	6	6	6
1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии. Правила поведения в спортзале.	2	1	1
2	Исторический обзор возникновения художественной гимнастики.	1	1	1
3	Питание и режим дня гимнастки	1	1	1
4	Общие теоретические понятия и терминология в	1	1	1

	художественной гимнастике;			
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся;	1	1	1
6	Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике.		1	1

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения.

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5лет	-комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
6-7лет	-комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести

	Развитие функции равновесия: - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами). - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)
8-9 лет	-комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести -комплексы упражнений для развития равновесия и координации -комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными средствами СФП являются хореография и акробатические упражнения.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и 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 являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

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

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

3.4 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 в художественной гимнастике - 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 в художественной гимнастике 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 спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

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

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и

движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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

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

Техника выполнения упражнений без предмета

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5 лет	1. Повороты – 11 часов: переступание, скрёстный, одноимённый на 180°, нога на пассе 2. Равновесия – 10 часов: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед 3. Волны – 7 часов: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса 4. Наклоны – 5 часов: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону 5. Прыжки – 10 часов: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180° 6. Гибкость – 7 часов: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате
6-7 лет	1. Повороты – 9 часов: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперед), поворот в казаке 2. Равновесия – 7 часов: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок 3. Волны – 5 часа: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая) 4. Наклоны – 3 часов: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола

	5.Прыжки – 9 часов: «казачок», «касясь» 6.Гибкость – 7 часов: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате
8-9 лет	1.Повороты – 9 часов; одноименные и (нога в пасе на 360, нога вперед) 2.Равновесия – 7 часов: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу 3.Волны – 5 часов: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая) 4.Наклоны – 3 часа: из и.п. – о.с. – вперед до касания руками пола; из и.п.- о.с. – стойка ноги врозь – в сторону; из и.п. стоя на коленях – назад до касания руками пола 5.Прыжки -9 часов «казачок», «касясь» 6.Гибкость – 7 часов; переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру , стойка на локтях, перекаты в шпагате

Техника выполнения упражнений с предметом

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5лет	1.Скакалка – 17 часов: - качания и махи (одной и двумя руками) - обвивание и развивание вокруг тела - вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками) - прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу) 2.Обруч – 9 часов: - разнообразные хваты - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии) 3.Мяч – 7 часов: - отбивы руками о пол - обволакивание - каты по рукам и ногам - бросок и ловля двумя руками
6-7 лет	1.Скакалка-13 часов: - бег, вращая вперед, назад - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - эшапе - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - обратная восьмёрка - вертикальная мельница хватом за середину - «качалочка» - галоп и полька - прыжки назад на двух ногах - прыжки толчком двумя скрестно вперед - прыжки в присед

	- прыжки скрестно назад - прыжок «казачок» и «касясь» 2.Обруч – 14 часов: - вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой) - большие перекаты по телу - бросок и ловля двумя руками - прыжки в обруч - прыжки и бег в обруч, вращая назад - обратный кат по полу Движения с партнером: - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей 3.Мяч- 10 часов: - отбивы многократные - выкруты и восьмёрки - бросок, отбив-ловля одной рукой - перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди; - вертушки с помощью кисти 4. Булавы- 6 часов: -махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости) -вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад -вращения в лицевой плоскости правой и левой -броски без вращения -обволакивание
8-9 лет	1.Скакалка – 12 часов: - броски (сложить вдвое, втрое) - мельницы в лицевой плоскости - манипуляции - подскоки в скакалку - бег, вращая скакалку назад - прыжки с двойнымпрокрутом поджав ноги -прыжок «касясь» с двух ног - прыжок шагом 2.Обруч – 11 часов: - вращение без помощи рук (локоть, нога) - элементы б/п во время вращения обруча на полу -перекаты обруча по отдельным частям тела - бросок и ловля одной рукой - бросок и ловля без помощи - вертушки 3.Мяч – 12 часов: - отбивы со сменой ритма - перекаты: по рукам и шеи; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу; - бросок, присед-ловля одной рукой - бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете - броски с предплечья - броски из-за спины - броски из-под руки - броски в лицевой плоскости - бросок с ловлей за спиной -броски и ловля на прыжке «касясь»

	4.Булавы – 10 часов: 1) Мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков: - ассиметричная работа руками - улита, обратная улита - броски (одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, с ловлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой) 5.Лента – 5 часов: -махи, круги, восьмёрки -змейки и спирали
--	--

3.5. Тактическая подготовка

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет большое значение, особенно в условиях острого соперничества. Тактика в художественной гимнастике заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсменке с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований в художественной гимнастике.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

- - отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (индивидуальная);
- - группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповая);

- - командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (командная).

Элементами индивидуальной тактики спортсменок в художественной гимнастике являются:

- 1) выбор музыки выразительно-интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.);
- 2) составление произвольных комбинаций с расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки;
- 3) продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;
- 4) внешнее «оформление» гимнастки - подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.;
- 5) рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;
- 6) психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминки наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях достичь максимально возможных спортивных результатов. Наиболее применяемыми групповыми тактическими приемами являются:

- 1) подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовесовыми показателями, физической и тактической подготовленностью, исполнительским стилем;

2) выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток;

3) сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;

4) рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психическими данными;

5) рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;

6) разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее;

7) внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Чаще всего используют следующие элементы командной тактики:

- целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-ая стабильная и надежная гимнастка, 2-ая - самая слабая, последняя - самая сильная;

- подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками. Однако в связи с тем, что большинство соревнований по художественной гимнастике лично-командные, необходимо оптимальное соотношение индивидуальной и командной тактики;

- создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке и команде в целом;

- «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительности и пр.

Факторы, влияющие на процесс тактической деятельности и на ее эффективность, можно разделить на объективные и субъективные. Среди объективных факторов - собственно структура тактической деятельности, содержащая наиболее существенные элементы, которые могут быть определенным образом увязаны в систему. Основные элементы этой системы - тактические действия и операции. Субъективные факторы - это те индивидуальные особенности спортсмена, которые непосредственно определяют эффективность тактической деятельности, а также особенности индивидуального стиля соревновательной деятельности, который больше проявляется в ее процессуальных, а не результативных характеристиках.

Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности, называется тактической подготовкой.

Различают два вида тактической подготовки: *общая тактическая подготовка* направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнований в избранном виде спорта; *специальная тактическая подготовка* - на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности отдельной гимнастки, группы гимнасток или команды. Особую роль играет прогнозирование основных вариантов изменения ситуации, а также выбор приемов и средств решения тактической задачи и их умелое использование

при сбивающем воздействии сильной психической напряженности, физического утомления.

Тактическая подготовленность - это результат тактической подготовки, заключающийся в умении гимнастки грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. При этом, специфика художественной гимнастики является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсменки.

Уровень тактической подготовленности гимнасток зависит от овладения:

- средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);
- формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменок и групп составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики художественной гимнастики;
- соответствие тактики уровню развития художественной гимнастики с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности - технической, психологической, физической.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, видеопросмотрах, разборе

просмотренных соревнованиях и личного опыта. Формирование практических умений, навыков, тактического мышления осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях.

3.6. Хореографическая подготовка.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Выбатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;

- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5 лет	- партер (упражнения на полу); - позиции рук; - позиции ног; - прыжки;
6-7 лет	Классический экзерсис: - demiplie, grandplie; - battement tendu; - battement tendu jete; - rond de jambe par terre; - battement fondu; - battement frappe; - grand battement jete; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; - упражнения на вращения;
8-9 лет	Классический экзерсис: - demiplie, grandplie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; - различные варианты battement tendu; - варианты battement tendu jete; - варианты battement fondu; - варианты battement frappe; - rond de jambe en l'air; - grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; - совершенствование ранее изученных элементов; - изучение новых элементов: developpe; releve в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание; - на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; pirouettes, различные повороты; - прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики; - упражнения на вращения - танцевальные комбинации

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Примерный календарный учебный график распределения программного материала

в годичном цикле для общеразвивающих групп 1 года (ч)

Виды подготов ки	Ко л- во ча со в	Сент ябрь	Окт ябрь	Ноя брь	Дек абрь	Кани кулы. 01.01 - 08.01 -2023	Янв арь	Фев раль	М ар т	Ап рел ь	М ай	И юн ь	И юл ь	Кани кулы с 08.07 .2023
Теоретич еская	6	1	1	1	1						1	1		
ОФП	13 1	19	19	11	11		9	9	12	13	11	11	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Техничес кая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактичес кая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Хореогра фическая	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Соревнов ания	2								1	1				
Контроль ные норматив ы (аттестаци я)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

**Примерный календарный учебный график распределения
программного материала
в годичном цикле для общеразвивающих групп 2 года (ч)**

Виды подготов ки	Ко л- во ча со в	Сент ябрь	Окт ябрь	Ноя брь	Дек абр ь	Кани кулы. 01.01 - 08.01 -2023	Янв арь	Фев рал ь	М ар т	Ап рел ь	М ай	И юн ь	И юл ь	Каник улы с 08.07. 2023
Теоретич еская	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	120	19	19	11	11		9	9	9	9	9	9	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техничес кая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактичес кая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Хореогра фическая	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Соревнов ания	3								1	1	1			
Контроль ные норматив ы (аттестац ия)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

**Примерный календарный учебный график распределения
программного материала
в годичном цикле для общеразвивающих групп 3 года (ч)**

Виды подготовки	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01 - 08.01 - 2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07. 2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	109	17	17	9	9		7	9	8	9	9	9	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	60	4	3	9	8		8	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Хореографическая	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Соревнования									2	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

В сентябре, октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники элементов и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в условиях зала.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год обучения.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке представлены в таблице:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов И.П. – лежа на животе "Рыбка"–прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами И.П. –стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"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 "5"– касание стопами лба "4"– до 5 см "3"– 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе "5"– 45" "4"– 30 "3"– 20
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в	"5"– удержание положения в течение 6 секунд "4"–4 секунды "3"–2 секунды

	стороны	Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

**Требования контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
для перевода обучающихся на различные этапы подготовки
художественной гимнастике**

Этап подготовки	Балл
1-й год обучения	15 баллов
2-й год обучения	16 баллов
3-й год обучения	20 баллов

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	В каком году художественная гимнастика стала олимпийским видом спорта?	С 1984 года - Олимпийский вид спорта
2	В какой стране зародилась художественная гимнастика?	Россия, город Санкт-Петербург
3	Какие разряды и звания есть в художественной гимнастике?	ЕВСК в художественной гимнастике установлены следующие разряды: 3,2,1 юношеские разряд, 3,2,1 взрослые разряды, КМС, МС,МСМК и звание ЗМС.
4	Какой режим питания должна соблюдать гимнастка?	Питание должно соответствовать расходу энергии, питание должно быть качественным и разнообразным и соответствовать тренировочному режиму гимнасток
5	Какие общие элементы есть в художественной гимнастике?	Шпагат, мостик, складочка ,березка, ласточка, кувырок
6	Какое значение имеет хореография в художественной гимнастике?	При занятиях хореографией развиваются выворотность , гибкость, координация, устойчивость.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Методика подготовки должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

При обучении широко применяются:

- словесные (рассказ, беседа, обсуждение);
- демонстрации (наглядности);
- упражнения (целостный и расчлененный);
- игровой;
- соревновательный

Основным методическим направлением в процессе физического развития является:

К методам воспитания физических качеств относятся:

- 1) Метод стандартного упражнения;
- 2) Метод переменного упражнения;
- 3) Круговой метод.

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для тренировок по художественной гимнастики, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать кинозал для проведения теоретических занятий (электронные носители) и универсальный зал с перечнем оборудования: ковер-покрытие для художественной гимнастики, секундомер (переносной), скамья гимнастическая (переносная), скакалка веревочная, обруч пластмассовый, мяч гимнастический (резиновый), булавы, лента с палочкой.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для преподавателя:

1. Крючек Е.С., Супрун А.А., Мальнева А.С., Медведева Е.А., Винер-Усманова И.А., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: «Волны» Автор: Издательство: Спорт, Год издания :2020.
2. Крючек Е.С., Супрун А.А., Медведева Е.Н., Винер-Усманова И.А., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: «РАВНОВЕСИЯ» Издательство: Спорт, год издания: 2021
3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. Автор: Издательство Уральского Университета Год издания:2021
4. Лисицкая Т.С., Хореография в гимнастике. Учебное пособие для СПО. Автор: Издательство: Юрайт, Год издания :2019
5. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н.: Пути Самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики. Автор: Издательство: Спорт, Год издания: 2016.
6. Медведева Е.Н., Винер-Усманова И.А., Терехина П.Н.: Теория и Методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва. Автор: Издательство: Спорт, Год издания: 2018.
7. Новикова Л.А.: Виды многоборья художественной гимнастики: Мяч Автор: Издательство: Советский спорт, Год издания :2021
8. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Автор: Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, И.А. Винер-Усманова, П.Н.Терехина.

Литература для учащихся:

1. Вера Иванова «Королева гимнастики, или Дорога к победе»
2. Ирина Чащина «Стать собой»
3. Ляйсан Утяшева «НЕСЛОМЛЕННАЯ»

Список литературы для родителей:

1. «Обучение детей художественной гимнастике» Авторы: Л. Кечетжиева, М.Ванкова, М.Чипрянова
2. «Художественная гимнастика. История, Состояние, и перспективы Развития» Авторы: И.Винер-Усманова, Елена Крючек, Е. Медведева, Раиса Терехина.

Интернет-ресурсы:

- 1 <http://vfrg.ru>
- 2 <http://rg4u.clan.su>
- 3 <https://www.nnfrg.ru>
- 4 <https://m.vk.com>

Х. ПРИЛОЖЕНИЯ

Игры

1. «Проверь свою музыкальность».

Все строятся в четыре-пять колонн по одному; каждая колонна - это команда. Каждой колонне предлагается какая-либо мелодия или песня, отличная от предложенных другим: например, одной колонне полька, другой вальс, третьей - марш и т.д.

Тренер дает прослушать все мелодии один - два раза, чтобы играющие запомнили их. Возглавить команду должна гимнастка, хорошо знающая танцевальные шаги.

Если зазвучал вальс, то вся колонна, которой принадлежит эта мелодия, начинает выполнять вальсовые движения, двигаясь за своим направляющим.

Внезапно музыка меняется, начинает играть марш. «Команда вальса» сразу же останавливается на том же месте, где ее застала смена музыки, а «команда марша» начинает маршировать за своим направляющим. Двигаться все команды могут в любом направлении.

Тренер включает все отрывки по 2-3 раза, чередуя их в любой последовательности, и каждая команда возобновляет движение при звучании «своей» музыки и останавливается при звуках «чужой».

Выигрывает команда, выполнившая упражнение под свою музыку точнее, чище технически; также учитывается, насколько избранное группой движение соответствует характеру музыки.

2. «Создай образ».

Все играющие делятся на две равные команды под номерами: № 1 и № 2 и выстраиваются друг против друга шеренгами на расстоянии трех-четырёхметров. В шеренгах гимнастки рассчитываются по порядку номеров. Тренер дает задание: изобразить «играющего на скрипке», или «стреляющего из пулемета», или «скачущего на лошади» и т.п. Затем

называется номер исполнителя, например, «третий». Из каждой шеренги выходят гимнастки под номером «три» и по команде или условному сигналу тренера выполняют задание, имитируя предложенное действие. Оценивается качество создаваемого образа действий, его достоверность. Выигравший получает очко; побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Вариант. Может быть задание, выполняемое двумя или группой участников каждой команды по очереди. Например, № 1 и № 2 из первой

3. «Адажио».

В этой игре проверяется музыкальность участников и понимание ими термина «адажио» (комбинация). Степень трудности задания должна соответствовать уровню подготовки детей.

Гимнастки садятся по кругу диаметром не менее метра и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет тему, например, отрывок из музыки балета «Щелкунчик» или «Лебединое озеро». Затем назначаются два исполнителя - «пианист» и «танцовщик». По сигналу тренера они выполняют задание: «пианист» поет мелодию и имитирует игру на рояле, танцующий импровизирует адажио на заданную тему. Если оба исполнителя или один из них не знают темы или выполняют задание плохо - они выбывают из игры.

Вариант. Тема может быть любая - марш, песня, отрывок из балетной музыки, и тогда танцующий должен «создать» образ, соответствующий содержанию марша, песни или классического произведения те, кто не справился с заданием, выбывают из игры.

План воспитательной работы и работы с родителями обучающихся

Направление работы	Сроки	Ответственный
Родительские собрания	Ежеквартально	Тренер-преподаватель
Вовлечение родителей в совместную деятельность	Не менее 2-х мероприятий в учебном году	Тренер-преподаватель Администрация
Индивидуальные беседы с родителями, определение	По мере необходимости	Тренер-преподаватель

перспектив развития ребенка		
Оформление стенда «Информация для родителей»	По мере необходимости	Учебно-спортивный отдел
Проведение открытых занятий	Два раза в год	Тренер-преподаватель
Вовлечение в движение ВФСК ГТО	В течении года	Тренер-преподаватель МЦТ ВФСК ГТО
Участие в мероприятиях МБУ ФОК «Победа»	В течении года	Тренер-преподаватель, учебный отдел
Организация мероприятий в зимние каникулы	1-8 января	Тренер-преподаватель

