

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Спировского муниципального округа**

Принята решением
педагогического совета
протокол № 66 от 30 августа 2023 г.

Утверждено приказом
директора МОУ ДО «СШ» СМО
№ 11-в от 30 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Цветкова Елена Владимировна
тренер-преподаватель МОУ ДО «СШ»СМО

Спирово 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка-----	3
2. Годовой учебный план-----	4
3. Содержание программы-----	5
• Теоретическая подготовка-----	5
• Общая физическая подготовка-----	6
• Специальная физическая подготовка-----	7
• Техническая подготовка -----	9
• Тактическая подготовка -----	12
• Хореографическая подготовка -----	14
• Музыкально-двигательная подготовка -----	14
• Воспитательная работа-----	14
4. Методическое обеспечение и условия реализации-----	14
5. Система контроля и зачётные требования-----	15
6. Список литературы-----	16
7. Приложения-----	18

Пояснительная записка

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика тренировочной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Стремление превзойти соперника в красоте действий, изобретательности, чёткости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия художественной гимнастикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Тренировочная обстановка в гимнастике меняется быстро. Каждое движение создает красоту, грацию, элегантность. Эти условия приучают гимнасток постоянно следить за тренировочным процессом, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий осуществления действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у гимнасток проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к занятиям.

Эти особенности гимнастике создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, художественная гимнастика, как дисциплина, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы по художественной гимнастике (далее программа) спортивно оздоровительная.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные отделения, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Цель: улучшение здоровья детей и развития их двигательных способностей для дальнейшего стимулирования их к занятиям художественной гимнастикой.

Задачи:

1. формирование интереса к художественной гимнастике;
 2. умение использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
 3. увеличение двигательного опыта новыми действиями,
 4. обучение базовой технике выполнения элементов художественной гимнастике;
 5. содействие развитию двигательных способностей;
 6. воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о художественной гимнастике, овладение техникой и тактикой художественной гимнастике, приобретения навыков участия в соревнованиях.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении художественной гимнастике в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических действиях, изучают взаимодействие с партнерами в групповых действиях для успешного выполнения упражнений.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой и тактикой в художественной гимнастике;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по художественной гимнастике;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Сроки реализации программы 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 18 лет.

Занятия проводятся 6 часов неделю.

Количество часов в год – 234 часов.

Ожидаемые результаты:

- увеличение двигательных, координационных способностей ребенка;
- сформировавшийся интерес к виду спорта;
- овладение базовыми элементами техники;
- укрепление здоровья ребенка.

Формы, методы и средства обучения

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике художественной гимнастике. Кроме средств гимнастике, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль в обучении детей.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой художественной гимнастике юные гимнасты изучают тактические действия, связанные с ней.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года 39 недель.

Объем недельной тренировочной нагрузки

Срок обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовке
1 год	6-18	15-30	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП

Учебный план на 39 недель (час.)

Разделы подготовки	спортивно-оздоровительный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	11
Общая физическая подготовка	96
Специальная физическая подготовка	66
Техническая подготовка	17
Тактическая подготовка	16
Хореографическая подготовка	8
Музыкально-двигательная подготовка	8
Участие в соревнованиях, практика	8
Контрольные испытания	4
Всего часов	234

Содержание программы Теоретическая подготовка

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	История развития избранного вида спорта	История развития вида спорта в России и мире. Развитие вида спорта в регионе. Терминология, этика избранного вида спорта. Первые достижения российских спортсменов по избранному виду спорта на международных соревнованиях.
2	Основы психологии	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Психологическая подготовка до, вовремя и после соревнований. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте. Государственное значение физической культуры и спорта. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации.
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, требования, нормы, и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта,; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система. Изменения, происходящие в организме в результате занятий физической культурой и спортом.
6	Гигиенические навыки, умения и навыки	Понятие о гигиене. Личная гигиена. Режим дня и личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о ЗОЖ. Режим дня спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
8	Основы спортивного питания	Спортивное питание. Состав спортивного питания. Питание перед занятием спортом, во время занятий спортом, после занятия спортом. Состав спортивного питания.
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Спортивное оборудование и инвентарь. Спортивная экипировка. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке избранного вида спорта. Применение оборудования, инвентаря и спортивной экипировки. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного оборудования и инвентаря. Уход за

		спортивной экипировкой.
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Общие требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, при проведении соревнований, выезда на соревнования.

Общая физическая подготовка

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

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1.Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

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

3.Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4.Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из

приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения

вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

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

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на спортивно-оздоровительном этапе подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

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

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с

разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

Техническая подготовка включает в себя:

а. базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б. специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в. вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)

	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись

кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

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

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением

Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики.

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 таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр...
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная.
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачёта.
4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
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 психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

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 ритmicность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка

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

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

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры;

Воспитательная работа

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

-Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной

гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

-Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, проведение Дней здоровья.

-Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Методическое обеспечение и условия реализации

В процессе тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
3. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

В спортивно-оздоровительной группе основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной художественной гимнастики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки

Структура методической части рабочей программы включает основной программный материал по разделам подготовки.

Система контроля и зачётные требования

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач, который проводится регулярно и основывается на объективных критериях.

Наблюдение за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью мониторинга уровня развития физических качеств и физической

подготовленности учащихся, которые представлены тестами, а также оценки техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий.

Система нормативов для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе последовательно охватывает весь период обучения в школе.

Состав нормативов изменяется в зависимости от возраста учащихся. (Приложение №1)

Для учащихся спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Контроль подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по оценке выполнения контрольных нормативов при сдаче зачетов.

Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить 2 раза (полугодовое оценивание результатов и в конце учебного года), использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся.

Список литературы

1. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
2. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
3. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
4. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
5. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
6. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
7. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
8. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
9. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
10. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
11. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
12. Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
13. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
14. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
15. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
17. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. М. Шолих
Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.

18. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
19. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
20. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
21. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
22. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
23. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ.
24. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
25. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
26. Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
27. Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
28. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
29. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
30. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
31. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л.Орловой. – М.: Физкультура и спорт, 1954.
32. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
33. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
34. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
35. Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 8-10 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	8	7,1	7,0-6,0	5,6	7,3	7,2-6,2	6,0
		9	6,8	6,7-5,7	5,6	7,0	6,9-6,0	5,9
		10	6,6	6,5-5,6	5,4	6,6	6,5-5,9	5,2
2.	Челночный бег 3x10м (сек)	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Прыжок с места (м)	8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Поднимание туловища (1м)	8	20-21	23-25	26-35	15-17	19-21	22-30
		9	24-26	25-30	31-38	20-23	25-26	27-34
		10	25-27	26-32	32-42	21-24	26-27	28-36
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,5
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	11,0
6.	Полтягивание на высокой перекладине (М; раз) на низкой	8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 11-14 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2.	Челночный бег 3x10м (сек)	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
4.	Поднимание туловища (1м)	11	30-32	34-36	38-46	25-28	29-30	32-40
		12	31-33	35-37	39-47	26-28	30-31	33-41
		13	34-35	36-39	40-49	27-30	32-33	34-42
		14	35-36	37-40	41-50	31-32	34-35	36-43
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	11	2	4-5	7	4	8-10	15
		12	2	4-5	7	5	9-11	16
		13	2	5-7	10	6	10-12	18
		14	3	7-9	12	7	12-14	20
6.	Полтягивания на высокой перекладине (М; раз) на низкой перекладине из виса лежа (Д; раз)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 15-18 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
		18	5,0	4,9	4,4	6,2	6,0	5,0
2.	Челночный бег 3x10м (сек)	15	8,6	9,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,2	8,0-6,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,0
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,0
		18	7,9	7,4	6,9	9,4	9,0-8,4	8,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	15	175	195-205	215	155	165-185	190
		16	180	195-210	230	160	170-190	195
		17	190	205-220	240	160	170-190	200
		18	195	225-245	240	165	195-200	205
4.	Поднимание туловища (1м)	15	30-34	35-38	40-46	28-30	33-34	35-40
		16	34-36	37-40	42-48	30-33	34-35	36-40
		17	35-37	38-40	44-50	32-33	35-36	41-44
		18	30-33	35-37	37-46	30-32	33-35	36-40
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	15	4	8-10	12	7	12-14	20
		16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
		18	6	10-13	17	8	13-15	22
6.	Подтягивания на высокой перекладине (М; раз) на низкой перекладине из виса лежа (Д; раз)	15	3	7-8	10	5	12-13	16
		16	4	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12	6	13-15	18
		18	6	10-12	13	7	15-17	20