

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа № 6 г. Волгограда  
(МБУ ДО СШ № 6)**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 2  
от « 04 » 04 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ № 6  
*С.В. Попков*  
Приказом № 3 Б-ОД  
от « 19 » апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
(НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ)**

**Возраст обучающихся:** 6 - 18 лет  
**Срок реализации:** весь период

**Разработчики:**

Соломяная О.В. – тренер-преподаватель  
Литвяк Р.М. – заместитель директора  
по УВР МБУ ДО СШ № 6 г. Волгограда

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих образовательных программ.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Формы и режим занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

II. Нормативная часть. Учебно-тематический план. Спортивно-оздоровительный этап обучения

### III. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

3.3. Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике.

3.4. Физическая подготовка и методика развития физических способностей.

3.5. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.

3.6. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета.

3.7. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами.

IV. Условия реализации программы.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

5.2. Перечень аудиовизуальных средств.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий согласно ЕКП и плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО СШ № 6

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для спортивно-оздоровительных групп (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании», «О физической культуре и спорте». Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике (далее программа) – **спортивно-оздоровительная**.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. 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.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменки во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера – преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране. Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

**Художественная гимнастика** - это виды спорта, которые отличаются от всех остальных своими сложными по координации, эстетике и прочим особенностям движениями и умениями, которые должны продемонстрировать спортсмены. Если в других видах спорта большее внимание уделяется силе, скорости и выносливости, то в сложно-координационных видах спорта акцент ставится на отличной координации, умении соблюдать равновесие и при этом эстетично осуществлять движения сложные по своему выполнению. Особенностью этого видов спорта является ранняя специализация, потому что основным физическим качеством, которое необходимо развивать является гибкость и координация движений, а это легче сделать в детском возрасте.

#### **Цель программы:**

- на основе обучения техники упражнений с предметами, хореографии и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, силы и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям с предметами.
5. Обучение хореографии и техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.

7. Обучение основам судейства в гимнастике.
  8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
  9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
  10. Воспитание творческой инициативной личности.
  11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культурой и спортом и закаливанию.
- Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 6-18 лет. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на весь период обучения.

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

**Формы занятий.**

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

**Режим занятий.**

СОЭ: 3 раза в неделю по 2 часа.

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

*Обучающийся должен знать:*

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

*Обучающийся должен уметь:*

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения с предметами;
- проводить самостоятельные формы занятий, закалывающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

## **Итоги обучения**

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень сформированности у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

Обучающиеся в группах СОЭ при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены в группы, обучающиеся по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике.

### **Форма подведения итогов**

Ребёнок регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой, а также качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход обучающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных нормативов;
- успешные выступления на соревнованиях.

### **Критерии результативности**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности обучающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях школьного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся – отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность спортивно-оздоровительных занятий, минимальный возраст для зачисления на занятия и минимальное количество лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети от 6 до 18 лет.  
Продолжительность спортивно-оздоровительных занятий: 3 раза в неделю по 120 минут;

Этап обучения	СОГ (6-18 лет)
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество недель в году	52
Общее количество тренировок в год	156
Общий годовой объем учебных часов	312

## II. Учебно-тематический план

*Возраст обучающихся* – 6-18 лет

*Режим занятий* – 3 раза в неделю (по 2 часа)

*Объем* – (из расчета 6 часов в неделю (312 часов в год))

### Учебный план-график

распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа

/девочки - 6-18 лет/

разд ел	содержание	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1				1	1	1	1	9
II	Общая физическая подготовка	10	8	8	7	7	1			5	6	5	5	62
	1. Упражнение на развитие силы мышц ног		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
	2. Упражнение на гибкость	1		1	1	1	1			1	1	1	1	9
	3. Упражнение на силу мышц брюшного пресса	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	10
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины		1		1	1		1		1	1	1	1	8
	5. Упражнение на развитие выносливости	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
III	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3		1	1	2	2	3	4	26
	1. Шпагаты, мост	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	2. Упражнение на равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	3. Коробочки, складки		1	1	1	1				1	1	1	1	8
	4. Хореографическая подготовка	1	1		1	1	1		1	1		1	1	9
IV	Техническая подготовка, в т.ч.	10	8	6	8	6	6	2	1	7	8	10	8	80
	1. Работа с мячом	1	1	1	1	1	1	1		2	1	1	1	12
	2. Работа с булавами	1		1	1	1			1	1		1	1	8
	3. Работа со скакалкой		1	1	1	1			1	1	1	1		8
	4. Работа с обручем	1		2	1	1	1	1		1	1	1	1	11
V	Текущие, контрольные и переводные испытания					2							2	4
VI	Участие в соревнованиях	По календарю												
	Всего часов	32	29	31	32	32	15	11	9	28	28	32	32	312

### III. Содержание программы

#### 3.1. Теоретическая подготовка:

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнастки
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсменки. Этикет в гимнастике;
- правила соревнований по гимнастике.

#### 3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы, сроки проведения контроля.

### НОРМАТИВЫ

#### Общей и специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" – плотная складка, колени прямые "4" – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе "Рыбка" – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" – касание стопами лба "4" – до 5 см "3" – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.	"5" – 45° "4" – 30°
Отведение рук назад		"3" – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" – удержание положения в течение 6 секунд "4" – 4 секунды "3" – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

### 3.3. Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике.

#### 3.3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

#### 3.3.2. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

### Классификация средств художественной гимнастики

№	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета	-Равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны- взмахи; -акробатические элементы; -танцевальные и партерные движения.
		С предметами	-броски, переброски, отбивы, ловли; -перехваты, передачи, пережат; -вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; -круги, спирали, змейки, мельницы; -элементы входом и прыжком через предметы.
2	Вспомогательные	Спортивные	-строевые, общеразвивающие, перекладные и акробатические упражнения; -упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Музыкально-двигательные	-музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	Восстановительные	Педагогические	-рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	-создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки,



			отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	-Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	-разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэронизация, ультрафиолетовые ванны.

### **3.4. Физическая подготовка и методика развития физических способностей.**

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др. Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

#### **3.4.1. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

#### **3.4.2. Специальная физическая подготовка.**

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.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

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

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.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

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

### **3.4.3. Специально-двигательная подготовка.**

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

### **3.4.4. Функциональная подготовка.**

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

### **3.5. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.**

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 гимнастки 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;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

### **3.6. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета.**

#### **3.6.1. Специфические упражнения.**

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" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

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).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение. Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

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

1. Простые - "роня" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роня" 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.

#### **3.6.2. Прыжки в художественной гимнастике**

*Прыжки* - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов художественной

гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке. *Механизм* (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

*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.

*Силами, препятствующими высокому вылету, являются:*

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

- правильно разбежаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания; 1
- резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- держать тело, как жесткую конструкцию;
- не иметь лишнего веса.

*Механизм принятия позы* в различных прыжках:

- 1 - быстрое движение ног в нужном направлении,
- 2 - быстрое сгибание ног нужным образом.

*Механизм приземления* заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Все существующие прыжки классифицируются по способам отталкивания и приземления.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

#### **IV. Условия реализации программы.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастический ковер для художественной гимнастики
- предметы для занятий художественной гимнастикой
- гимнастические маты, размером 2м \*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель).

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, тапочки или обтягивающие футболки, спортивные трусы, носки, тапочки.

#### **Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

#### **Задание для самостоятельной работы обучающихся:**

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

#### **V. Перечень информационного обеспечения.**

##### **5.1. Список литературных источников:**

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.: Сов. Спорт, 2009. – 219 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие / Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
8. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с. 90
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
11. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
12. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
13. Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
14. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.
15. Укран М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина –М.: Физкультура и спорт, 1977.-422 с.
16. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. – М.: ФиС, 1971.-254 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
18. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г.
19. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984.-147 с.
20. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.
21. Войцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
22. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
23. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС

24. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
25. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС 91
26. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
27. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
28. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
29. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» - Москва, «Советский спорт».