

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»
от 10 июня 2022 года № 114/01-06

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

Возраст учащихся – 6-16 лет
Срок реализации – 8 лет

Разработчики:

Кашкабаш Н.В.,
Залойло О.А.
Пудовкина Н.И.
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Гусев К.С., методист

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность (профиль) программы	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность	4
1.5 Адресат программы	4
1.6 Объем программы	4
1.7 Формы обучения	4
1.8 Методы обучения.....	4
1.9 Тип занятия.....	5
1.10 Формы проведения занятий	5
1.11 Срок освоения программы	5
1.12 Режим занятий.....	5
2. Цель и задачи программы	5
2.1 Цель программы	5
2.2 Задачи программы.....	5
3. Содержание программы	6
3.1 Учебный (тематический) план.....	6
3.2 Содержание учебно-тематического плана	13
4. Планируемые результаты	49
II. Комплекс организационно - педагогических условий	51
1. Календарный учебный график	51
2. Условия реализации программы	52
3. Формы аттестации	52
4. Оценочные материалы	52
5. Методические материалы	53
III. Список литературы	58
1. Основная	58
2. Дополнительная	59

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка. Художественная гимнастика реализуется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины

Высокий уровень здоровья и активное долголетие граждан являются важнейшей целью развития общества. Состояние здоровья каждого человека во многом зависит от его образа жизни. Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. Этот вид спорта помогает поддерживать здоровье на должном уровне.

Российская Федерация является страной, давшей миру гимнасток-чемпионок больше, чем все остальные государства. Школа художественной гимнастики в нашей стране считается сильнейшей в мире. Долгая и трудная дорога подготовки мастеров высочайшего уровня начинается в детстве. Перед образовательными организациями стоит задача популяризации художественной гимнастики, привлечения детей к систематическим занятиям.

Гиподинамия, отсутствие целевых ориентиров, интереса к активной позитивной деятельности – вот неполный список современных проблем детей подросткового возраста. Занятия спортом – реальное решение этих проблем.

Девочки не являются исключением в плане проблем. Упражнения художественной гимнастики составлены с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей

организма девочек и девушек. В процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и **имеет 23 модуля**. Программа соответствует **«ознакомительному» уровню сложности**.

Программа составлена на основе типового плана-проекта рабочей программы для ДЮСШ и СДЮСШОР, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва с учетом необходимости совершенствования учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов.

Отличительной особенностью программы «Знакомство» является наличие предварительного отбора детей. Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – довольно сложный процесс, поэтому он состоит из нескольких этапов. В данной программе имеет место только предварительный (в течение первого года занятий) этап.

В содержание отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

- Оценка состояния здоровья (отсутствие отклонений в морфологии, дефектов осанки, стопы, хронических заболеваний), которую дает врач спортивного диспансера или поликлиники по месту жительства;
- Оценка внешних данных претендентов: морфотип, соразмерность фигуры, весоростовые показатели.
- Оценка физических качеств: гибкости, координационных способностей, силы, быстроты, прыгучести, функции равновесия, и, что очень важно, темпов их прироста.
- Оценка специальных способностей: пластичности, музыкальности, выразительности.
- Оценка увлеченности, интереса, желания заниматься художественной гимнастикой, старательности, трудолюбия, дисциплинированности.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

1.5 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 6 до 16 лет.

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Художественная гимнастика» составляет:

- Количество часов в год – 1 год обучения: 144 часа; 2 год обучения: 216 часов; 3-8 год обучения: 288 часов.
- Всего за 8 лет: 2088 часов.

1.7 Формы обучения

Форма обучения по программе «Художественная гимнастика» – очная.

1.8 Методы обучения

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);

- практические (самостоятельные работы)
- методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение и др.
- метод упражнений;
- метод самовоспитания: самоконтроль, самооценка, пример;
- методы повторения.

1.9 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Знакомство» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.10 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

1.11 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Художественная гимнастика» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год, всего за 8 лет: 288
- 9 месяцев в год, всего за 8 лет: 72
- Всего 8 лет.

1.12 Режим занятий

Занятия по программе «Художественная гимнастика» проходят с периодичностью: 1 год обучения - 2 дня в неделю, 4 занятия в неделю; 2 год обучения - 3 дня в неделю, 6 занятий в неделю; 3-8 год обучения - 4 дня в неделю, 8 занятий в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – формирование умений и навыков в виде спорта художественная гимнастика, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом.

2.2 Задачи программы

Обучающие

- формирование двигательных гимнастических умений и навыков;
- ознакомление с элементами художественной гимнастики и акробатическим элементам;
- ознакомление с базовой техникой владения гимнастическими предметами;
- формирование культуры движений и музыкальности;
- ознакомление со специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений.

Развивающие

- укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы в целом, закаливание организма;
- способствование устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- формирование правильной осанки и походки;
- развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование эмоционально-положительного отношения к спорту и к художественной гимнастике в частности;
- воспитание культуры движения, музыкально-эстетического вкуса, чувства ритма;
- формирование способности работать как самостоятельно, так и в команде.

3. Содержание программы «Художественная гимнастика» 1 год обучения

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая подготовка	2	34	36
2	Элементы художественной гимнастики	2	70	72
3	Предметная подготовка: обруч	2	34	36
Итого:		6	138	144

Модуль «Физическая подготовка»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	ОФП	-	16	16
3	СФП	-	16	16
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		2	34	36

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Равновесия	-	16	16
3	Повороты	-	16	16
4	Прыжки	-	16	16
5	Акробатическая подготовка	-	16	16
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	6	6
Итого:		2	70	72

Модуль «Предметная подготовка: обруч»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Базовые элементы	-	10	10
3	Признаки мастерства	-	10	10
5	Упражнения классификационной программы	-	10	10
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4

Итого:	2	34	36
---------------	----------	-----------	-----------

2-3 год обучения

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая подготовка	2	34	36
2	Элементы художественной гимнастики	2	34	36
3	Предметная подготовка: мяч	2	70	72
4	Хореография	2	34	36
5	Групповые упражнения	2	34	36
Итого:		10	206	216

Модуль «Физическая подготовка»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	ОФП	-	16	16
3	СФП	-	16	16
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		2	34	36

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Равновесия	-	8	8
3	Повороты	-	8	8
4	Прыжки	-	8	8
5	Акробатическая подготовка	-	8	8
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		2	34	36

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Фундаментальные элементы (база)	-	16	16
3	Броски и ловли	-	16	16
4	«Мастерство» и «динамические элементы»	-	16	16
5	Упражнения классификационной программы	-	16	16
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	6	6
Итого:		2	70	72

Модуль «Хореография»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический экзерсис у станка	-	12	12
3	Классический экзерсис на середине	-	10	10
4	Народный танец	-	10	10
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		2	34	36

Модуль «Групповые упражнения»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Перестроения и сотрудничества в групповых упражнениях	-	16	16
3	Танцевальные связки	-	16	16
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		2	34	36

4-5 год обучения

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая подготовка	2	34	36
2	Элементы художественной гимнастики	2	70	72
3	Предметная подготовка (булавы)	2	70	72
4	Хореография	2	34	36
5	Групповые упражнения	2	70	72
Итого:		10	278	288

Модуль «Физическая подготовка»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	ОФП	-	16	16
3	СФП	-	16	16
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		2	34	36

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Равновесия	-	18	18
3	Повороты	-	18	18

4	Прыжки	-	18	18
5	Акробатическая подготовка	-	14	14
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		2	70	72

Модуль «Предметная подготовка: булавы»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Базовые элементы с булавами	-	32	32
3	Признаки мастерства	-	16	16
4	Упражнения классификационной программы	-	16	16
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	6	6
Итого:		2	70	72

Модуль «Хореография»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический экзерсис	-	16	16
3	Народный танец	-	8	8
4	Современный танец	-	8	8
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		2	34	36

Модуль «Групповые упражнения»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Перестроения и сотрудничества в групповых упражнениях	-	26	26
3	Танцевальные связки	-	16	16
4	Элементы обмена (переброски)	-	16	16
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
6	Соревнования и зачеты	-	8	8
Итого:		2	70	72

6-7 год обучения

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая и специально физическая подготовка	2	34	36
2	Элементы художественной гимнастики	2	34	36
3	Предметная подготовка	2	70	72
4	Хореография – классический экзерсис	2	34	36

5	Групповые упражнения	2	70	72
6	Воздушная лента	2	34	36
Итого		12	276	288

Модуль «Общая физическая и специально физическая подготовка»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Упражнения для развития гибкости	-	8	8
3	Упражнения для развития силы	-	8	8
4	Упражнения для развития выносливости	-	8	8
5	Упражнения для развития ловкости	-	8	8
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого		2	34	36

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Равновесия	-	8	8
3	Повороты	-	8	8
4	Прыжки	-	8	8
5	Акробатическая подготовка	-	8	8
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого		2	34	36

Модуль «Предметная подготовка»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Фундаментальные элементы с предметами	-	16	16
3	Броски и ловли предметов	-	16	16
4	Динамические элементы и элементы мастерства	-	16	16
5	Упражнения классификационной программы	-	16	16
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
7	Соревнования.	-	4	4
Итого		2	70	72

Модуль «Хореография – классический экзерсис»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический экзерсис с опорой (у станка)	-	12	12

3	Классический экзерсис на середине	-	10	10
4	Партерный экзерсис	-	10	10
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого		2	34	36

Модуль «Групповые упражнения»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Перестроения и сотрудничества в групповых упражнениях	-	22	22
3	Элементы обмена предметами	-	22	22
4	Танцевальные связки с предметами	-	16	16
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
6	Соревнования и зачеты	-	6	6
Итого		2	70	72

Модуль «Воздушная лента»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Фундаментальные элементы с лентой	-	8	8
3	Броски и ловли ленты	-	8	8
4	Динамические элементы и элементы мастерства	-	8	8
5	Упражнения классификационной программы	-	8	8
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого		2	34	36

8 год обучения

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая подготовка	6	30	36
2	Предметная подготовка	14	130	144
3	Хореография	5	31	36
4	Групповые упражнения	6	66	72
Итого:		31	247	288

Модуль «Физическая подготовка»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	8	8
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	5	6
4	Специально-двигательная подготовка	1	5	6

5	Реабилитационно-восстановительная подготовка	2	10	12
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		6	30	36

Модуль «Предметная подготовка»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Базовые элементы с предметами	4	34	38
3	Признаки мастерства	4	36	40
4	Упражнения классификационной программы	4	46	50
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	14	14
Итого:		14	130	144

Модуль «Хореография»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический экзерсис	1	15	16
3	Народный танец	1	7	8
4	Современный танец	1	7	8
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
Итого:		5	31	36

Модуль «Групповые упражнения»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Перестроения гимнасток	2	18	20
3	Элементы обмена предметами	1	19	20
4	Танцевальные связки с предметами	1	19	20
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	10	10
Итого:		6	66	72

3.2 Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Модуль «Физическая подготовка»

Цель: совершенствование двигательных навыков, физических, психомоторных, морально-волевых качеств

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
- находить нужную информацию в разных источниках;
- подбирать музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Физическая подготовка»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, занятия дома, медицинский контроль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика

Упражнения на развитие координации, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия и выносливости.

4. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

Цель: совершенствование владения телом посредством элементов художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении сложных элементов;
- формирование техники владения гимнастическими элементами и акробатикой, чтобы формировать гимнастический стиль и быть конкурентно способной на соревнованиях;
- освоение новых элементов и совершенствование техники их выполнения как без предмета, так и с предметом;
- освоение элементов равновесия, поворота или прыжка с различными предметами;

Развивающие:

- развитие вестибулярного аппарата в сложных вращательных движениях;
- формирование двигательных умений и навыков гимнастики;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- терминологию и правила выполнения элементов;
- оценочную систему элементов.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы поворотов, прыжков, равновесий;
- применять акробатические элементы в своей программе;
- сочетать элементы с работой предметом;
- самостоятельно отрабатывать технику элементов.

Обучающийся должен приобрести навык:

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

Содержание модуля «Элементы художественной гимнастики»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в предмет (знакомство с программой 1-го года обучения). Правила техники безопасности во время занятий. Значение разминки перед выполнением элементов.

2. Равновесия.

Практика

Равновесия нога вперед горизонтально, пассе, шпагат вперед, в сторону или назад с помощью или без помощи руки, арабеск, кольцо с помощью или без помощи руки, «панше».

3. Повороты.

Поворот «пассе», нога вперед в горизонтальном положении, передний шпагат с помощью руки, боковой шпагат с помощью руки, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью и без помощи руки, в затылке, «панше».

4. Прыжки.

Прыжки толчком двух ног:

- Выпрямившись - выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360°(чупа-чупс, кабриоль, арабеск, прыжок пассе).
- Кольцо двумя - согнув ноги назад.
- Касаясь (с прямой маховой ногой или в кольцо).
- «Разножка» продольно и поперек, ноги в полете максимально разведены, приземление на обе ноги.
- Прыжок «шука».

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, шагом, перекидной и т.д.

- открытый прыжок выполняется шагом одной вперед, другая назад, руки в стороны;
- прыжок шагом (прыжок шпагат) выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую. В фазе полета одна нога вперед, другая назад, рука противоположна маховой ноге;
- прыжок подбивной в кольцо или с наклоном туловища;
- прыжок подбивной с поворотом и шпагат с поворотом («жете ан турнан»);
- прыжок подбивной или в шпагат со сменой ног;
- перекидной прыжок выполняется шагом левой с последующим прыжком на ней, правой энергичный мах вперед с подъемом рук. В фазе полета после маха правой ногой быстрый поворот налево на 180° с последующей сменой ног сзади и приземлением на правую ногу;
- казак – нога горизонтально или выше головы, вперед или в сторону, с поворотом на 180°, или с наклоном туловища вперед.

5. Акробатическая подготовка.

Акробатические элементы способствуют развитию силы, ловкости, гибкости пространственной ориентации и являются прекрасным средством тренировки вестибулярного аппарата.

- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- переворот боком вправо и влево
- переворот вперед на две ноги
- стойка на груди с разнообразной работой ногами
- переворот вперед на две ноги из упора присева, толчком двух ног с помощью
- переворот назад на две ноги, толчком двух ног с помощью
- переворот вперед с колен через стойку на локтях
- переворот боком вправо и влево на одной руке
- переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх
- кувырки вперед, назад без рук
- переворот вперед на две ноги из упора присева, толчком двух
- переворот назад на две ноги, толчком двух
- перекат назад через плечо в стойку на груди
- колесо на предплечьях и на лопатках
- переворот вперед из положения, лёжа на животе через стойку на груди
- переворот вперед на две ноги
- переворот назад на одну ногу
- переворот вперед на одну ногу
- переворот вперед на одну ногу со сменой ног
- переворот назад на одну ногу со сменой ног
- в стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 90°.
- переворот назад из седа, махом одной ноги
- переворот назад на одну руку

6. Контрольно – проверочные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета и соревнований

Модуль «Предметная подготовка: обруч»

Цель: формирование виртуозного владения предметами (обручем).

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений с предметом;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- совершенствование знания и навыков спортивного судейства;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- совершенствование двигательных гимнастических умений и навыков;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений с предметами;
- название и технику исполнения упражнений с предметами, чтобы быть конкурентоспособной на соревнованиях;
- правила и требования спортивного судейства;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметами (обручем);
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- владения гимнастическим обручем;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Предметная подготовка»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Предметы художественной гимнастики и уход за ними: количество предметов, их размер, правильное использование и техника безопасности, правила хранения, пользования и уход за предметами.

2. Базовые элементы с предметами

Практика

Упражнения с обручем:

- вертушки;
- проход через предмет;
- махи, вращения;
- перекаты обруча по различным частям тела;

- передача из одной руки в другую.

3. Признаки мастерства

Практика

Броски и ловли предметов

- Броски в боковой, лицевой плоскостях.
- Броски в горизонтальной плоскости.
- Броски без помощи рук и без зрительного контроля.

Упражнения с предметами на точность, динамичность, выразительность, музыкальность.

4. Упражнения классификационной программы

Практика

Представление о требованиях классификационной программы возрастным нормативам художественной гимнастике. Правила художественной гимнастики.

Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы, соответствующих возрастным нормативам художественной гимнастики.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме соревнования.

2-3 год обучения

Модуль «Физическая подготовка»

Цель: совершенствование двигательных навыков и физических качеств

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (такие, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- сведения по истории гимнастики.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных;
- подбирать музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Физическая подготовка»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, занятия дома, медицинский контроль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. Инструкции выполнения упражнений. ОФП – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика

Упражнения на развитие координации, гибкости, силы.

4. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

Цель: совершенствование владения телом посредством элементов художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении сложных элементов;
- ознакомление с техникой владения гимнастическими элементами и акробатикой.

Развивающие:

- формирование двигательных умений и навыков гимнастики;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, и другие);

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- терминологию и правила выполнения элементов;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы поворотов, прыжков, равновесий;
- сочетать элементы с работой предметом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

Содержание модуля «Элементы художественной гимнастики»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в модуль. Правила техники безопасности во время занятий. Значение разминки перед выполнением элементов. Самостоятельные занятия дома и медицинский контроль.

2. Равновесия.

Практика

Равновесия нога вперед горизонтально, пассе, шпагат в сторону с помощью или без помощи руки, арабеск, кольцо с помощью руки.

3. Повороты.

Практика

Поворот «пассе», нога вперед в горизонтальном положении, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью.

4. Прыжки.

Практика

Прыжки толчком двух ног:

- Выпрямившись - выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360°(Чупа-чупс, кабриоль, арабеск, прыжок пассе).
- Кольцо двумя - согнув ноги назад.
- Касаясь (с прямой маховой ногой или в кольцо).

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, шагом, перекидной и т.д.

- открытый прыжок выполняется шагом одной вперед, другая назад, руки в стороны;
- прыжок шагом (прыжок шпагат) выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую. В фазе полета одна нога вперед, другая назад, рука противоположна маховой ноге;
- прыжок подбивной в кольцо или с наклоном туловища;
- прыжок подбивной с поворотом и шпагат с поворотом («жете ан турнан»).

5. Акробатическая подготовка.

Практика

- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- переворот боком вправо и влево
- переворот вперед на две ноги
- стойка на груди с разнообразной работой ногами
- переворот вперед на две ноги из упора присева, толчком двух ног с помощью
- переворот назад на две ноги, толчком двух ног с помощью
- переворот вперед с колен через стойку на локтях
- переворот боком вправо и влево на одной руке
- переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх
- кувырки вперед, назад без рук
- переворот вперед на две ноги из упора присева, толчком двух
- переворот назад на две ноги, толчком двух.

6. Контрольно – проверочные мероприятия.

Практика

Контрольное занятие в форме зачета и соревнований.

Модуль «Предметная подготовка»

Цель: формирование техники владения гимнастическим предметом (мяч).

Задачи

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений с предметом;
- освоение тренировочной нагрузки большого объема и высокой интенсивности;
- совершенствование знаний спортивного судейства;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательную системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- совершенствование двигательных гимнастических умений и навыков;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений с предметами;
- название и технику исполнения упражнений с предметами, чтобы быть конкурентоспособной на соревнованиях;
- правила и требования спортивного судейства;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметом (мячом);
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- владения гимнастическим мячом;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Предметная подготовка»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Предметы художественной гимнастики и уход за ними: количество предметов, их размер, правильное использование и техника безопасности, правила хранения, пользования и ухода за предметами.

2. Базовые элементы с мячом.

Практика

Суть предметной подготовки гимнасток заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий, которые характеризуются сложным сочетанием и координацией движений отдельных звеньев тела с манипуляцией различными предметами, выполняемых на фоне музыкального сопровождения. Это требует от спортсменок значительной физической кондиции и, в частности, достаточного уровня развития специальных двигательных качеств.

Упражнения с мячом:

- мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона);
- перекаты мяча по различным частям тела;
- обволакивания, выкруты, восьмерки;
- отбивы мяча;
- вращения мяча;
- захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом);
- нестабильный баланс мяча.

3. Признаки мастерства

Практика

Броски, ловли и отбивы предметов

- Броски одной и двумя руками.
- Отбивы под ногой, в прыжке, без помощи рук.
- Броски без помощи рук и без зрительного контроля.

Упражнения с предметами на точность, динамичность, выразительность, музыкальность.

4. Упражнения классификационной программы

Практика

Представление о требованиях классификационной программы возрастным нормативам художественной гимнастике. Правила художественной гимнастики.

Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы, соответствующих возрастным нормативам художественной гимнастики.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме соревнований.

Модуль «Хореография»

Цель: физическое и эстетическое развитие учащихся средствами музыки, танца и гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники танца;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие музыкальности, грациозности, мягкости, культуры движений.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники танца;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении танцевальных движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять танцевальные движения индивидуально и в группе;
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- постоянного совершенствования своих физических качеств.

Содержание модуля «Хореография»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. История хореографии. Техника безопасности.

2. Классический экзерсис у станка

Практика

Хореографическая подготовка 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. Занятие состоит из упражнений у опоры:

Первое упражнение – plié (плие) во всех позициях. Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Второе упражнение – battements tendus (батман тандю), вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу. С этим движением органически связан - battement tendus jetés (батман тандю жете), вытянутая нога бросается в заданном направлении.

Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков.

Третье упражнение – *rond de jambe par terre* (ронд де жамб пар тер), круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Четвертое упражнение – *battement fondus* (батман фондю), тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. К *battement fondus* присоединяется *battement frappes* (батман фрапе), движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава.

3. Народный танец

Практика

В последнее время народный танец широко применяется во многих видах спорта. Для современных спортсменов очень привлекательными являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а также – его музыкальное сопровождение. Очень часто народная музыка используется при постановке упражнений в художественной гимнастике. Народно-характерные танцы широко применяются и в показательных выступлениях спортсменов. Использование народно-характерного танца в учебно-тренировочных занятиях. Строятся небольшие танцевальные комбинации – этюды - в которых передаётся характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

4. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Групповые упражнения»

Цель: формирование спортивной команды для участия в соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники исполнения групповых упражнений;
- ознакомление с динамичным перестроением;
- закрепление техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- формирование способности работать в команде;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования и правила спортивного судейства;
- название и технику исполнения различных перестроений в выступлении;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении групповых упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять динамичные передвижения под музыку индивидуально и в группе;
- координировать действия всех членов команды для достижения общей цели;
- самостоятельно разработать музыкальный этюд с элементами хореографии.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выступления на спортивных соревнованиях;
- постоянного совершенствования своих физических качеств.

Содержание модуля «Групповые упражнения»

1. Вводное

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Перестроения гимнасток и сотрудничества в групповых упражнениях

Практика

Большинство требований к групповым выступлениям остаются теми же, что и для индивидуальных выступлений, но существуют и определенные различия:

- Возможность различных построений группы и перестроение в процессе выполнения упражнений.
- Возможность гимнасток взаимодействовать во время выступления.
- Возможность одновременно выполнять различные типы движений – как одинаковые, так и разные для разных подгрупп или участниц.

Данные отличия дают возможность раскрыть весь потенциал и оценить специфические особенности группового выступления. Но они также требуют повышенного внимания со стороны тренера к взаимодействию гимнасток и длительных упорных тренировок от самих спортсменок. Упражнения в выполнении перестроений.

3. Танцевальные связки

Практика

Танцевальная связки – это последовательное соединение танцевальных шагов (шаги бального танца, фольклора, модерн и т.п.), которое демонстрирует различные ритмические «рисунки» в сочетании с движениями и предметом на протяжении всей комбинации

Танцевальная связки выполняются:

- в течение минимум 8 сек. в точном соответствии с темпом и ритмом музыки;
- с передачей характера и содержания музыки через пластику движений телом и работу предметом;
- частично или все шаги с продвижением

Способы исполнения танцевальных связок также бывают разные:

- все участники группы выполняют одинаковые движения в одно и то же время и в одинаковом темпе.

асинхронное выполнение движений, оно может быть поточным (в быстрой последовательности), поочередным (разные подгруппы выполняют одинаковые движения в разное время), контрастным, «хоровым» (исполнение разных движений гимнастками в одно и то же время), сотрудничеством (совместное выполнение упражнений двумя и более гимнастками).

4. Контрольно–проверочные мероприятия:

Участие в соревнованиях с целью выполнения нормативов, совершенствования уровня подготовки, расширения кругозора.

4-5 год обучения

Модуль «Физическая подготовка»

Цель: совершенствование двигательных навыков, физических, психомоторных, морально-волевых качеств

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета;
- совершенствование знаний о функционировании и возможностях организма;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- закрепление правил поведения и техник безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
- находить нужную информацию в разных источниках;
- подбирать музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Физическая подготовка»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, занятия дома, медицинский контроль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. Инструкции выполнения упражнений. ОФП – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика

Упражнения для развития координации, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия и выносливости. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

4. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

Цель: совершенствование владения телом посредством элементов художественной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых элементов и совершенствование техники их выполнения как без предмета, так и с предметом;
- освоение элементов равновесия, поворота или прыжка с различными предметами;

Развивающие:

- совершенствование развитие вестибулярного аппарата в сложных вращательных движениях;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- терминологию и правила выполнения элементов;
- оценочную систему элементов.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы поворотов, прыжков, равновесий;
- применять акробатические элементы в своей программе;
- сочетать элементы с работой предметом;
- самостоятельно отрабатывать технику элементов.

Обучающийся должен приобрести навык:

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

Содержание модуля «Элементы художественной гимнастики»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в модуль (знакомство с программой 1-го года обучения). Правила техники безопасности во время занятий. Значение разминки перед выполнением элементов. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, спортивной формы, обуви, питания, режима дня. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, самостоятельные занятия дома, медицинский контроль.

2. Равновесия.

Практика

Равновесия нога шпагат вперед, в сторону или назад с помощью или без помощи руки, кольцо с помощью или без помощи руки, «панше».

3. Повороты.

Практика

Поворот в переднем шпагате с помощью руки, боковой шпагат с помощью руки, кольцо с помощью и без помощи руки, в затылке, «панше».

4. Прыжки.

Практика

Прыжки толчком двух ног:

- «Разножка» продольно и поперек, ноги в полете максимально разведены, приземление на обе ноги.
- Прыжок «щука».

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, шагом, перекидной и т.д.

- прыжок подбивной или в шпагат со сменой ног;
- перекидной прыжок выполняется шагом левой с последующим прыжком на ней, правой энергичный мах вперед с подъемом рук. В фазе полета после маха правой ногой быстрый поворот налево на 180° с последующей сменой ног сзади и приземлением на правую ногу;
- казак – нога горизонтально или выше головы, вперед или в сторону, с поворотом на 180° , или с наклоном туловища вперед.

5. Акробатическая подготовка.

Акробатические элементы:

- перекат назад через плечо в стойку на груди
- колесо на предплечьях и на лопатках
- переворот вперед из положения, лёжа на животе через стойку на груди
- переворот вперед на две ноги
- переворот назад на одну ногу
- переворот вперед на одну ногу
- переворот вперед на одну ногу со сменой ног
- переворот назад на одну ногу со сменой ног
- в стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 90° .
- переворот назад из седа, махом одной ноги
- переворот назад на одну руку

6. Контрольно – проверочные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета и соревнования

Модуль «Предметная подготовка: булава»

Цель: формирование техники владения гимнастическими предметами (булавами).

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений с предметом;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- совершенствование знания спортивного судейства;
- закрепление правил поведения и технику безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- совершенствование двигательных гимнастических умений и навыков;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений с предметами;
- название и технику исполнения упражнений с предметами, чтобы быть конкурентоспособной на соревнованиях;
- правила и требования спортивного судейства;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметами (булавами);
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- владения гимнастическими предметами;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Предметная подготовка: булава»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Предметы художественной гимнастики и уход за ними: количество предметов, их размер, правильное использование и техника безопасности, правила хранения, пользования и ухода за предметами.

2. Базовые элементы с предметами

Упражнения с булавами:

- малые круги;
- средние круги;
- большие круги;
- мельницы;
- перекаты;
- отталкивания.

3. Признаки мастерства

Броски, ловли и переброски предметов

- Малые и большие броски одной и двумя руками.
- Броски двух булав одновременно.
- Броски и ловли без помощи рук и без зрительного контроля.

Упражнения с предметами на точность, динамичность, выразительность, музыкальность.

4. Упражнения классификационной программы

Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы, соответствующих возрастным нормативам художественной гимнастики.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Хореография»

Цель: физическое и эстетическое развитие учащихся средствами музыки, танца и гимнастики

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники танца;
- формирование умений действовать в общем танце;
- формирование адекватной самооценку и оценку танцевальных и творческих способностей для судейства;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие музыкальности, грациозности, мягкости, культуру движений;
- развитие специальных эстетических качеств: выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники танца;
- название и технику исполнения различных танцев;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении танцевальных движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять танцевальные движения индивидуально и в группе;
- различать танцевальные стили;
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- танцевать в разных стилях;
- постоянного совершенствования своих физических качеств.

Содержание модуля «Хореография»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. История хореографии. Техника безопасности.

2. Классический экзерсис

Практика

Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны.

Первое упражнение – plié (плие) во всех позициях. Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Второе упражнение – battements tendus (батман тандю), вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу. С этим движением органически связан - battement tendus jetés (батман тандю жете), вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков.

Третье упражнение – rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Четвертое упражнение – battement fondus (батман фондю), тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. К battement fondus присоединяется battement frappes (батман фрапе), движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава.

Пятое упражнение – ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), круг ногой по воздуху, на высоте 45°. Разрабатывает подвижность коленного сустава и придает связкам силу и эластичность. Движение выполняется через «сопротивление» воздуха.

Шестое упражнение – petit battements на sou-de-pied (пти батман на ку де пье), маленький батман в положении ноги над косточкой. Вырабатывает свободное владение нижней частью ноги (от колена до стопы) при выворотном и неподвижном положении верхней части (от бедра до колена).

Седьмое упражнение – battement développés (батман девлэпе) – вынимание ноги в заданном направлении и/или battement relevé lent (батман релеве лян) – медленное поднимание ноги. Это самое трудное движение экзерсиса. Оно выполняется на 90° и выше. Развивает шаг и силу ног, необходимую при толчке от пола во время прыжка и мягкого приземления после.

Восьмое упражнение – grands battement jetés (гран батман жете), резкий бросок ноги на 90° и выше. Развивает шаг еще активнее, чем battement développés и battement relevé lent. Энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава.

3. Народный танец

Практика

В последнее время народный танец широко применяется во многих видах спорта. Для современных спортсменов очень привлекательными являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а также – его музыкальное сопровождение. Очень часто народная музыка используется при постановке упражнений в художественной гимнастике. Народно-характерные танцы широко применяются и в показательных выступлениях спортсменов. Использование народно-характерного танца в учебно-тренировочных занятиях. Строятся небольшие танцевальные комбинации – этюды - в которых передаётся характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

4. Современный танец

Практика

Современный танец характеризуется интенсивными инновациями и хореографическими экспериментами, в которых часто сочетаются такие ритмы, как балет, джаз и хип-хоп. Использование элементов современного танца в учебно-тренировочных занятиях.

5. Контрольно-проверочные мероприятия.

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Групповые упражнения»

Цель: совершенствование взаимодействия гимнасток в группе и создание спортивной команды для участия в соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники исполнения групповых упражнений;
- ознакомление с динамичным перестроением;
- формирование адекватной самооценку и оценку качества исполнения упражнений для судейства;
- закрепление техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие музыкальности, грациозности, мягкости, культуру движений;
- развитие специальных эстетических качеств: выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- формирование способности работать в команде;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования и правила спортивного судейства;
- название и технику исполнения различных перестроений в выступлении;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении групповых упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять динамичные передвижения под музыку индивидуально и в группе, с предметами и без;
- координировать действия всех членов команды для достижения общей цели;
- выполнять работу по спортивному судейству;
- самостоятельно разработать музыкальный этюд с элементами хореографии.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выступления на спортивных соревнованиях;
- постоянного совершенствования своих физических качеств.

Содержание модуля «Групповые упражнения»

1. Вводное

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Перестроения и сотрудничества в групповых упражнениях.

Практика

Большинство требований к групповым выступлениям остаются теми же, что и для индивидуальных выступлений, но существуют и определенные различия:

- Возможность различных построений группы и перестроение в процессе выполнения упражнений.
- Возможность гимнасток взаимодействовать во время выступления.
- Возможность одновременно выполнять различные типы движений – как одинаковые, так и разные для разных подгрупп или участниц.

Данные отличия дают возможность раскрыть весь потенциал и оценить специфические особенности группового выступления. Но они также требуют повышенного внимания со стороны тренера к взаимодействию гимнасток и длительных упорных тренировок от самих спортсменок. Упражнения в выполнении перестроений.

3. Танцевальные связки

Практика

Танцевальная связки – это последовательное соединение танцевальных шагов (шаги бального танца, фольклора, модерн и т.п.), которое демонстрирует различные ритмические «рисунки» в сочетании с движениями и предметом на протяжении всей комбинации

Танцевальная связки выполняются:

- в течение минимум 8 сек. в точном соответствии с темпом и ритмом музыки;
- с передачей характера и содержания музыки через пластику движений телом и работу предметом;
- частично или все шаги с продвижением

Способы исполнения танцевальных связок также бывают разные:

- все участники группы выполняют одинаковые движения в одно и то же время и в одинаковом темпе.
- асинхронное выполнение движений, оно может быть поточным (в быстрой последовательности), поочередным (разные подгруппы выполняют одинаковые движения в разное время), контрастным, «хоровым» (исполнение разных движений гимнастками в одно и то же время), сотрудническим (совместное выполнение упражнений двумя и более гимнастками).

3. Элементы обмена (переброски)

Практика

В настоящее время в композицию групповых упражнений необходимо включать обмены предметами при помощи броска (переброски). Переброски предметов - обмен предметами, находящимися в полете на расстоянии. Переброски предметов должны быть различными по: способу броска, способу ловли, способу передвижения под броском, высоте предметов во время перебросок, положению тела во время броска или ловли предмета. Упражнения в выполнении

обменов различными способами броска и ловли, в различных построениях (круг, прямая, треугольник и др.).

5. Контрольно–проверочные мероприятия и соревнования.

Практика

Участие в соревнованиях с целью выполнения нормативов, совершенствования уровня подготовки, расширения кругозора.

6-7 год обучения

Модуль «Общая физическая и специально физическая подготовка»

Цель: совершенствование и дальнейшее развитие физических способностей.

Задачи:

Обучающие:

- освоение применения упражнений для развития физических способностей в тренировочном процессе;
- формирование представлений о физических и функциональных возможностях организма при работе на фоне усталости;
- закрепление правил поведения в спортивном зале и технику безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- повышение общей работоспособности организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.

Воспитательные:

- воспитание воли к проявлению максимальных усилий;
- воспитание желания развивать и совершенствовать природные потенциалы своего организма.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- различия ОФП и СФП;
- значение разминки перед выполнением упражнений ОФП и СФП;
- значение растяжки, гибкости, силы, выносливости и других физических качеств, необходимых для совершенного исполнения элементов художественной гимнастики.

Обучающийся должен уметь:

- грамотно подбирать упражнения на развитие того или иного физического качества;
- правильно распределять нагрузку в течение тренировки;
- самостоятельно выполнять упражнения ОФП в домашних условиях.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- повышения и постоянного совершенствования функциональных возможностей организма;
- потребности в физической нагрузке;
- улучшения своих физических данных.

Содержание модуля «Общая физическая и специально физическая подготовка»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в модуль. Правила техники безопасности во время занятий. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, спортивной формы, обуви, питания, режима дня. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, самостоятельные занятия дома, медицинский контроль.

2. Упражнения для развития гибкости.

Практика

В качестве средств развития гибкости используют упражнения на растягивание, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, затем повторение упражнения. Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих движений, покачиваний, маховых движений с большой амплитудой. Упражнения на растягивание должны выполняться строго после хорошей разминки и разогрева организма в сочетании с упражнениями на расслабление и силовыми упражнениями и, чтобы получить наибольший эффект, выполняться ежедневно.

3. Упражнения для развития силы.

Практика

Существуют упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибы из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

4. Упражнения для развития выносливости.

Практика

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

5. Упражнения для развития ловкости.

Практика

Средства развития ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, соединения двух одинаковых или разных предметов);
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

6. Контрольно – проверочные мероприятия.

Практика

Занятие со сдачей зачета в форме тестирования.

Модуль «Элементы художественной гимнастики»

Цель: совершенствование владения телом посредством элементов художественной гимнастики.

Задачи

Обучающие:

- закрепление правил поведения и технику безопасности при выполнении сложных элементов;
- ознакомление с техникой владения гимнастическими элементами и акробатикой, чтобы формировать гимнастический стиль и быть конкурентно способной на соревнованиях;
- освоение новых элементов и совершенствование техники их выполнения как без предмета, так и с предметом;
- освоение элементов равновесия, поворота или прыжка с различными предметами;

Развивающие:

- совершенствование вестибулярного аппарата в сложных вращательных движениях;
- формирование двигательных умений и навыков гимнастики;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- терминологию и правила выполнения элементов;
- оценочную систему элементов.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы поворотов, прыжков, равновесий;
- применять акробатические элементы в своей программе;
- сочетать элементы с работой предметом;
- самостоятельно отрабатывать технику элементов.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

Содержание модуля «Элементы художественной гимнастики»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в модуль. Правила техники безопасности во время занятий. Значение разминки перед выполнением элементов. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, спортивной формы, обуви, питания, режима дня. Влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, самостоятельные занятия дома, медицинский контроль.

2. Равновесия.

Практика

Равновесия нога вперед горизонтально, пассе, шпагат вперед, в сторону или назад с помощью или без помощи руки, арабеск, кольцо с помощью или без помощи руки, планше, с помощью и без.

3. Повороты.

Практика

Поворот «пассе», нога вперед в горизонтальном положении, передний шпагат с помощью руки, боковой шпагат с помощью руки, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью и без помощи руки, в затяжке, планше.

4. Прыжки.

Практика

Прыжки в художественной гимнастике делятся на прыжки толчком двух ног и одной.

Прыжки толчком двух ног:

- Выпрямившись - выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360°(чупа-чупс, кабриоль, арабеск, прыжок пассе).
- Кольцо двумя - согнув ноги назад.
- Касаясь (с прямой маховой ногой или в кольцо).
- «Разножка» продольно и поперек, ноги в полете максимально разведены, приземление на обе ноги.
- Прыжок «щука».

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, шагом, перекидной и т.д.

- открытый прыжок выполняется шагом одной вперед, другая назад, руки в стороны;
- прыжок шагом (прыжок шпагат) выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую. В фазе полета одна нога вперед, другая назад, рука противоположна маховой ноге;
- прыжок подбивной в кольцо или с наклоном туловища;
- прыжок подбивной с поворотом и шпагат с поворотом («жете ан турнан»);
- прыжок подбивной или в шпагат со сменой ног;
- перекидной прыжок выполняется шагом левой с последующим прыжком на ней, правой энергичный мах вперед с подъемом рук. В фазе полета после маха правой ногой быстрый поворот налево на 180° с последующей сменой ног сзади и приземлением на правую ногу;
- казак – нога горизонтально или выше головы, вперед или в сторону, с поворотом на 180°, или с наклоном туловища вперед.

5. Акробатическая подготовка.

Практика

- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- переворот боком вправо и влево
- переворот вперёд на две ноги
- стойка на груди с разнообразной работой ногами
- переворот вперёд на две ноги из упора присева, толчком двух ног с помощью
- переворот назад на две ноги, толчком двух ног с помощью
- переворот вперёд с колен через стойку на локтях
- переворот боком вправо и влево на одной руке
- переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх
- кувырки вперёд, назад без рук
- переворот вперёд на две ноги из упора присева, толчком двух
- переворот назад на две ноги, толчком двух
- перекат назад через плечо в стойку на груди
- колесо на предплечьях и на лопатках
- переворот вперёд из положения, лёжа на животе через стойку на груди
- переворот вперёд на две ноги
- переворот назад на одну ногу
- переворот вперёд на одну ногу
- переворот вперёд на одну ногу со сменой ног
- переворот назад на одну ногу со сменой ног
- в стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 90`.
- переворот назад из седа, махом одной ноги
- переворот назад на одну руку

6. Контрольно – проверочные мероприятия.

Практика

контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Предметная подготовка»

Цель: обучение технике владения гимнастическими предметами, чтобы быть конкурентно способной на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление правил поведения и техники безопасности при работе с предметами;
- формирование техники фундаментальной работы с предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами);
- развитие специальных двигательных качеств

Развивающие:

- совершенствование двигательных гимнастических умений и навыков;
- развитие координации, скорости реакции, умения ориентироваться в пространстве посредством предметов (скакалка, обруч, мяч, булавы);
- формирование прочного и устойчивого двигательного навыка (бросок, ловлю и др. действия).

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- воспитание выразительности и эмоциональности движений телом, не отвлекаясь на работу предметом.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- терминологию фундаментальной работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы);
- фазы броска и ловли предмета;
- правила и требования судейства;
- технику безопасности при работе с предметом.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые элементы с предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами);
- самостоятельно отрабатывать броски и ловли, фундаментальную работу в сочетании с элементами;
- контролировать степень освоения движений (целесообразно по принципу «сколько из 10 раз получилось»);
- подбирать темп и скорость движений в соответствии с музыкой;

Обучающийся должен приобрести навык:

- стабильной фундаментальной работы предметами;
- соединения движений тела с фундаментальной предметной работой.

Содержание модуля «Предметная подготовка»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в модуль. Предметы художественной гимнастики и уход за ними: количество предметов, их размер, правильное использование и техника безопасности, правила хранения, пользования и ухода за предметами.

2. Фундаментальные элементы с предметами.

Практика

Упражнения со скакалкой: эшаппе (переброска одного конца скакалки); круги скакалкой (вперед, назад); работа сложенной (вдвое, вчетверо) скакалкой; мельницы, вувалеобразные движения.

Упражнения с обручем: вертушки; бумеранги; проход через предмет; махи, вращения; перекаты обруча по различным частям тела; передача из одной руки в другую.

Упражнения с мячом: мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона); перекаты мяча по различным частям тела; обволакивания, выкруты, восьмерки; отбивы мяча; вращения мяча; захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом); нестабильный баланс мяча.

Упражнения с булавами: малые круги; средние круги; большие круги; мельницы; перекаты; отталкивания.

3. Броски и ловли предметов.

Практика

- броски в боковой, лицевой, горизонтальной плоскостях;
- броски без помощи рук и без зрительного контроля;
- ловли без помощи рук и без зрительного контроля;
- ловли в одну руку;
- ловли с отбивом, последующим катом по телу или повторным броском.

4. Динамические элементы и элементы мастерства.

Практика

Динамические элементы — это сложно - координационные элементы тела и предметов, которые требуют хорошей физической подготовки, координации, внимания и навыков владения предметом.

Элементы мастерства с предметом — это сложная синхронизация между телом и предметом. Группы элементов тела: шене, кувырки вперед, назад, боком без фиксированного положения и без полета, перекаты/ перевероты вперед-назад, колеса без остановки в позиции и без полета, прыжок-«нырок» с наклоном туловища вперед с последующим одним кувырком. Специфические базы предметов: перекаты минимум по двум большим частям тела, малые и высокие броски и

ловли без помощи рук или без зрительного контроля, ловли или отбивы от пола или от части тела после высокого броска, ловли в пережат предмета по телу.

5. Упражнения классификационной программы

Практика

Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями. Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы (упражнение без предмета, упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом и с булавами).

6. Контрольно-проверочные мероприятия.

Практика

Контрольное занятие в форме зачета и соревнования.

7. Соревнования.

Практика

Участие в соревнованиях с целью выполнения нормативов, совершенствования уровня подготовки, расширения кругозора, зачисления в сборную команду города и области.

Модуль «Хореография – классический экзерсис»

Цель: развитие физических качеств, необходимых для профессионального выполнения движений практически любой танцевальной техники: выворотность, эластичность и силу мышц ног и спины, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию движений.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование техники классической хореографии;
- формирование навыков взаимодействия гимнасток в танцевальных постановках;
- освоение терминологии хореографических упражнений.

Развивающие:

- развитие необходимых хореографических данных и применение их в произвольной программе;
- развитие музыкальности, грациозности, мягкости, культуры движений;
- развитие чувства ритма и такта посредством занятий хореографией под музыку.

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, музыкально-эстетического вкуса, чувства ритма;
- воспитание позитивной самооценки своих танцевальных и творческих способностей.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- терминологию и технику выполнения упражнений классической хореографии;
- физические качества, необходимые для успешного освоения упражнений классической хореографии.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения классической хореографии у станка и на середине;
- слушать музыку и выполнять упражнения в такт музыки.

Обучающийся должен приобрести навык:

- классического танца.

Содержание модуля «Хореография – классический экзерсис»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в модуль. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике. Инструктаж по технике безопасности.

2. Классический экзерсис

Практика

Каждый урок начинается с разогрева и медленной проработки различных групп мышц. Сначала все упражнения выполняются у палки. Выработанный веками урок классического танца практически неизменен по своей структуре: и начинающие гимнастки и более профессиональные спортсменки выполняют практически одинаковые базовые элементы в схожей последовательности. С повышением уровня мастерства от года к году меняется лишь темп (скорость исполнения движений), координация (сочетание движения ног с движениями рук, корпуса и головы) и насыщенность комбинации, строящейся вокруг базового элемента. Любое движение, входящее в экзерсис, можно изменять и комбинировать, как в плане «схемы» (количество движений, их направление и т. д.), так и видоизменяя сам элемент, усложняя его исполнение подъёмом на полупальцы и опусканием в плие, поворотами, добавлением координации с движениями рук, корпуса и головы.

Все упражнения выполняются дважды: сначала с правой ноги, затем — с левой (по желанию педагога возможен и обратный порядок). Движения экзерсиса у станка исполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку; стоя за станком, лицом в зал; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой. Урок строится таким образом, что насыщенность упражнений идёт по нарастающей, с постепенным увеличением амплитуды и сложности выполняемых движений. В то же время, не ломая построения урока и отдельных учебных заданий, надо по возможности чередовать сильное напряжение мышц с более лёгким, внося тем самым в их работу соответствующее разнообразие и отдых. Упражнения в спокойном темпе чередуются с быстрыми, обрабатывающими мелкую технику.

Первое упражнение – plié (плие) во всех позициях. Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Второе упражнение – battements tendus (батман тандю), вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу. С этим движением органически связан - battement tendus jetés (батман тандю жете), вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков.

Третье упражнение – rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Четвертое упражнение – battement fondus (батман фондю), тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. К battement fondus присоединяется battement frappes (батман фрапе), движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава.

Пятое упражнение – ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), круг ногой по воздуху, на высоте 45°. Разрабатывает подвижность коленного сустава и придает связкам силу и эластичность. Движение исполняется через «сопротивление» воздуха.

Шестое упражнение – petit battements на sou-de-pied (пти батман на ку де пье), маленький батман в положении ноги над косточкой. Вырабатывает свободное владение нижней частью ноги (от колена до стопы) при выворотном и неподвижном положении верхней части (от бедра до колена).

Седьмое упражнение – battement développés (батман девлэпе) – вынимание ноги в заданном направлении и/или battement relevé lent (батман релеве лян) – медленное поднимание ноги. Это самое трудное движение экзерсиса. Оно исполняется на 90° и выше. Развивает шаг и силу ног, необходимую при толчке от пола во время прыжка и мягкого приземления после.

Восьмое упражнение – grands battement jetés (гран батман жете), резкий бросок ноги на 90° и выше. Развивает шаг еще активнее, чем battement développés и battement relevé lent. Энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава.

3. Партерный экзерсис.

Практика

Партерный экзерсис выполняется на полу с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата учащегося, формированию осанки.

Примеры упражнений: сгибание и вытягивание стоп, круговые движение стопами, «лягушка» сидя, лежа на животе и на спине, наклоны корпуса вперед – складка, наклоны корпуса вправо, влево и вперед сидя ноги врозь, поднятие вытянутых ног вперед с различным положением корпуса, «лодочка» в динамике и в статике, прогибы корпуса назад, махи лежа на спине, на боку и на животе и др.

4. Контрольно-проверочные мероприятия.

Практика

Контрольное занятие в форме зачета. Открытый урок для родителей.

Модуль «Групповые упражнения»

Цель: воспитание спортивной команды и совершенствование взаимопонимания и командного духа.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование техники взаимодействия гимнасток в команде;
- закрепление техники безопасности при выполнении упражнений;
- повышение уровня владения предметами;
- формирование синхронности, согласованности, чёткости, единообразия и слитности действий всей команды.

Развивающие:

- развитие чувства ответственности, каждая двигательная задача решается всей командой коллективно;
- развитие выразительности и артистизма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств таких, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие;
- воспитание умения поддерживать положительный эмоциональный и мотивационный фон групповой команды, для достижения наилучших результатов.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила и технику выполнения перестроений и сотрудничества, и обмена предметами;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении групповых упражнений;
- правила оценивания элементов судьями.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно отрабатывать и доводить до совершенства элементы обмена предметом;
- координировать действия всех членов команды для достижения общей цели;
- разработать способы поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести «сбавку» до минимума и как можно быстрее;
- выполнять синхронно и динамично различные перестроения под музыку и без нее.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выступления на соревнованиях;
- постоянного совершенствования своих физических качеств.

Содержание модуля «Групповые упражнения»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Перестроения и сотрудничества в групповых упражнениях.

Практика

Перестроения можно выделить простые, геометрически правильные виды построений, и сложные. К первым относятся построения в прямые линии (в колоннах или шеренгах), круг, треугольники, многоугольники. Виды построений по прямым линиям в зависимости от направления подразделяются на вертикальные, горизонтальные и диагональные. При этом в зависимости от количества гимнасток, участвующих в построении, выделяют построения в парах, тройках, шестерках, а также в сочетаниях (4+2; 5+1). К сложным построениям относятся Т-образные, крестообразные, подковообразные, пространственные расположения, а также смешанные, например прямая и треугольник, прямая и четырехугольник.

Данные отличия дают возможность раскрыть весь потенциал и оценить специфические особенности группового выступления. Но они также требуют повышенного внимания со стороны тренера к взаимодействию гимнасток и длительных упорных тренировок от самих спортсменок. выполнение упражнений перестроения и сотрудничества.

3. Элементы обмена предметами.

Практика

В настоящее время в композицию групповых упражнений необходимо включать обмены предметами при помощи броска (переброски). Переброски предметов - обмен предметами, находящимися в полете на расстоянии. Переброски предметов должны быть различными по: способу броска, способу ловли, способу передвижения под броском, высоте предметов во время перебросок, положению тела во время броска или ловли предмета.

Упражнения в выполнении обменов различными способами броска и ловли, в различных построениях (круг, прямая, треугольник и др.)

4. Танцевальные связки с предметами.

Практика

Танцевальная связки – это последовательное соединение танцевальных шагов (шаги бального танца, фольклора, модерн и т.п.), которое демонстрирует различные ритмические «рисунки» в сочетании с движениями тела и предметом на протяжении всей комбинации.

танцевальные связки выполняются:

- в течение минимум 8 сек. в точном соответствии с темпом и ритмом музыки;
- с передачей характера и содержания музыки через пластику движений телом и работу предметом;
- частично или все шаги с продвижением

Способы исполнения танцевальных связок тоже бывают разные:

- все участники группы выполняют одинаковые движения в одно и то же время и в одинаковом темпе.
- асинхронное выполнение движений, оно может быть поточным (в быстрой последовательности), поочередным (разные подгруппы выполняют одинаковые движения в разное время), контрастным, «хоровым» (исполнение разных движений гимнастками в одно и то же время), сотрудничеством (совместное выполнение упражнений двумя и более гимнастками).

5. Контрольно-проверочные мероприятия.

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

6. Соревнования и зачеты.

Практика

Участие в соревнованиях с целью выполнения нормативов, совершенствования уровня подготовки, повышения мастерства, расширения кругозора.

Модуль «Воздушная лента»

Цель: формирование фундаментальной (базовой) работы лентой.

Задачи:

Образовательные:

- формирование базовой работы с лентой (круги, восьмерки, змейка, спираль и др.);
- формирование понятия о технически правильном броске и ловле ленты;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- развитие координации, скорость реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- развитие подвижности в суставах и силу мышц плечевого пояса и рук;

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности, упорства, выдержки, настойчивости;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- терминологию всех видов фундаментальных групп с лентой;
- правила выполнения броска и ловли ленты;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений с лентой.

Обучающийся должен уметь:

- применять фундаментальные группы (спирали, змейки, круги и др.) с различными элементами трудности тела;
- выполнять танцевальные шаги в сочетании с различной работой лентой;
- грамотно выполнять бросок лентой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- постоянного совершенствования своих двигательных задач.

Содержание модуля «Воздушная лента»

1. Вводное занятие.

Теория

Введение в модуль. Техника безопасности при работе с лентой. Упражнения с лентой способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений.

2. Фундаментальные группы с лентой.

Практика

Основа техники движений с лентой заключается в непрерывном поддержании инерции полета ленты при последовательном выполнении различных рисунков. Движения с лентой, выполняемые в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом, равновесиями и т.д.), оказывают значительное физиологическое воздействие на организм в целом.

- змейки;
- спирали;
- различные махи и круги;
- проходы через ленту;
- восьмерки.

3. Броски и ловли ленты.

Практика

Выполнение бросков и ловли ленты на точность, на дальность, без помощи рук и без зрительного контроля.

4. Динамические элементы и элементы мастерства.

Практика

Динамические элементы и элементы мастерства — это сложно - координационные элементы тела и предметов, которые требуют хорошей физической подготовки, координации, внимания и навыков владения предметом.

Упражнения на скорость и координацию. Выполнение динамических элементов с имитацией броска (т. е. без предмета)

5. Упражнения классификационной программы.

Практика

Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы. Повторение программы без музыки и под музыкальное сопровождение, частями и связками.

6. Контрольно-проверочные мероприятия.

Практика

Контрольное занятие в форме зачета и соревнований

8 год обучения

Модуль «Физическая подготовка»

Цель: развитие двигательных умений, физических, психомоторных и морально-волевых качеств

Задачи:

Обучающие:

- изучение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета;
- изучение системы функционирования и возможностей организма;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
- находить нужную информацию в разных источниках;
- подбирать музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, занятия дома, медицинский контроль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. Инструкции выполнения упражнений

Практика

ОФП - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория

СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики: координации, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия и выносливости. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Практика

Упражнения на развитие координации, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия и выносливости.

4. Специально-двигательная подготовка

Теория

Немного истории художественной гимнастики. СДП — это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами: тактильная чувствительность, согласование движений тела и предмета, распределение внимания на движение тела и предмета, быстрота и адекватность реакции.

Практика

Упражнения на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

5. Реабилитационно-восстановительная подготовка

Теория

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

Практика

Упражнения на освоение реабилитационно-профилактических мероприятий для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительных мероприятий для нервной системы.

6. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Предметная подготовка»

Цель: обучение виртуозному владению предметами (мячом, булавой, скакалкой, обручем и лентой).

Задачи:

Обучающие:

- изучение новых движений и совершенствование техники упражнений с предметом;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- совершенствование знаний и навыков спортивного судейства;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие двигательных гимнастических умений и способностей;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений с предметами;
- название и технику исполнения упражнений с предметами, чтобы быть конкурентоспособной на соревнованиях;
- правила и требования спортивного судейства;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметами (мячом, булавой, скакалкой, обручем и лентой);
- выполнять работу по спортивному судейству;
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- владения гимнастическими предметами;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание модуля «Предметная подготовка»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Предметы художественной гимнастики и уход за ними: количество предметов, их размер, правильное использование и техника безопасности, правила хранения, пользования и ухода за предметами.

2. Базовые элементы с предметами

Теория

Суть предметной подготовки гимнасток заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий, которые характеризуются сложным сочетанием и координацией движений отдельных звеньев тела с манипуляцией различными предметами, выполняемых на фоне музыкального сопровождения. Это требует от спортсменок значительной физической кондиции и, в частности, достаточного уровня развития специальных двигательных качеств.

Практика

Упражнения со скакалкой: эшаппе (переброска одного конца скакалки); круги скакалкой (вперед, назад); работа сложенной (вдвое, вчетверо) скакалкой; мельницы, вуалеобразные движения.

Упражнения с обручем: вертушки; бумеранги; проход через предмет; махи, вращения; перекаты обруча по различным частям тела; передача из одной руки в другую.

Упражнения с мячом: мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона); перекаты мяча по различным частям тела; обволакивания, выкруты, восьмерки; отбивы мяча; вращения мяча; захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом); нестабильный баланс мяча.

Упражнения с булавами: малые круги; средние круги; большие круги; мельницы; перекаты; отталкивания;

Упражнения с лентой: спирали; змейки; различные круги; проходы через ленту.

3. Признаки мастерства

Теория

Динамические элементы и элементы мастерства с предметами – это сложно координационные элементы тела и предметов, которые требуют хорошей физической подготовки, координации, внимания и навыков владения предметом.

Практика

Броски и ловля предметов

- Броски в боковой, лицевой плоскостях.
- Броски в горизонтальной плоскости.
- Броски без помощи рук и без зрительного контроля.

Упражнения с предметами на точность, динамичность, выразительность, музыкальность.

4. Упражнения классификационной программы

Теория

Представление о требованиях классификационной программы нормативу кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта по художественной гимнастике. Правила судейства.

Практика:

Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы, соответствующих нормативу кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Приобретение опыта судейства на соревнованиях.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Хореография»

Цель: физическое и эстетическое развитие учащихся средствами музыки, танца и гимнастики

Задачи:

Обучающие:

- изучение новых движений и совершенствование техники танца;
- обучение действиям в общем танце;
- формирование адекватной самооценки и оценки танцевальных и творческих способностей для судейства;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие музыкальности, грациозности, мягкости, культуры движений;
- развитие специальных эстетических качеств: выразительность и артистизм.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники танца;
- название и технику исполнения различных танцев;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении танцевальных движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять танцевальные движения индивидуально и в группе;
- различать танцевальные стили;
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- танцевать в разных стилях;
- постоянного совершенствования своих физических качеств.

Содержание модуля «Хореография»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Техника безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Классический экзерсис

Теория

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. Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны.

Практика

Первое упражнение – plié (плие) во всех позициях. Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Второе упражнение – battements tendus (батман тандю), вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу. С этим движением органически связан - battement tendus jetés (батман тандю жете), вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков.

Третье упражнение – rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Четвертое упражнение – battement fondus (батман фондю), тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. К battement fondus присоединяется battement frappes (батман фрапе), движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава.

Пятое упражнение – ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), круг ногой по воздуху, на высоте 45°. Разрабатывает подвижность коленного сустава и придает связкам силу и эластичность. Движение выполняется через «сопротивление» воздуха.

Шестое упражнение – petit battements на sou-de-pied (пти батман на ку де пье), маленький батман в положении ноги над косточкой. Вырабатывает свободное владение нижней частью ноги (от колена до стопы) при выворотном и неподвижном положении верхней части (от бедра до колена).

Седьмое упражнение – battement développés (батман девлэпе) – вынимание ноги в заданном направлении и/или battement relevé lent (батман релеве лян) – медленное поднимание ноги. Это

самое трудное движение экзерсиса. Оно выполняется на 90° и выше. Развивает шаг и силу ног, необходимую при толчке от пола во время прыжка и мягкого приземления после.

Восьмое упражнение – grands battement jetés (гран батман жете), резкий бросок ноги на 90° и выше. Развивает шаг еще активнее, чем battement développés и battement relevé lent. Энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава.

3. Народный танец

Теория

В последнее время народный танец широко применяется во многих видах спорта. Для современных спортсменок очень привлекательными являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а также – его музыкальное сопровождение. Очень часто народная музыка используется при постановке упражнений в художественной гимнастике. Народно-характерные танцы широко применяются и в показательных выступлениях спортсменок

Практика

Использование народно-характерного танца в учебно-тренировочных занятиях. Строятся небольшие танцевальные комбинации – этюды - в которых передаётся характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

4. Современный танец

Теория

Современный танец характеризуется интенсивными инновациями и хореографическими экспериментами, в которых часто сочетаются такие ритмы, как балет, джаз и хип-хоп.

Практика

Использование элементов современного танца в учебно-тренировочных занятиях.

5. Контрольно-проверочные мероприятия.

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Групповые упражнения»

Цель: развитие работы в группе и создание спортивной команды для участия в соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- изучение новых движений и совершенствование техники исполнения групповых упражнений;
- обучение динамичному перестроению;
- формирование адекватной самооценки и оценки качества исполнения упражнений для судейства;
- закрепление техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие музыкальности, грациозности, мягкости, культуры движений;
- развитие специальных эстетических качеств: выразительность и артистизм.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- формирование способности работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качеств

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования и правила спортивного судейства;

- название и технику исполнения различных перестроений в выступлении;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении групповых упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять динамичные передвижения под музыку индивидуально и в группе, с предметами и без;
- координировать действия всех членов команды для достижения общей цели;
- выполнять работу по спортивному судейству;
- самостоятельно разработать музыкальный этюд с элементами хореографии.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выступления на спортивных соревнованиях;
- постоянного совершенствования своих физических качеств.

Содержание модуля «Групповые упражнения»

1. Вводное

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Перестроения гимнасток

Теория

Большинство требований к групповым выступлениям остаются теми же, что и для индивидуальных выступлений, но существуют и определенные различия:

- Возможность различных построений группы и перестроение в процессе выполнения упражнений.
- Возможность гимнасток взаимодействовать во время выступления.
- Возможность одновременно выполнять различные типы движений – как одинаковые, так и разные для разных подгрупп или участниц.

Данные отличия дают возможность раскрыть весь потенциал и оценить специфические особенности группового выступления. Но они также требуют повышенного внимания со стороны тренера к взаимодействию гимнасток и длительных упорных тренировок от самих спортсменок.

Практика

Упражнения в выполнении перестроений.

3. Элементы обмена предметами

Теория

В настоящее время в композицию групповых упражнений необходимо включать обмены предметами при помощи броска (переброски). Переброски предметов - обмен предметами, находящимися в полете на расстоянии. Переброски предметов должны быть различными по: способу броска, способу ловли, способу передвижения под броском, высоте предметов во время перебросок, положению тела во время броска или ловли предмета.

Практика

Упражнения в выполнении обменов различными гимнастическими предметами в статике и динамике. Выполнение музыкальных этюдов.

4. Танцевальные связки с предметами

Теория

Танцевальная связки – это последовательное соединение танцевальных шагов (шаги бального танца, фольклора, модерн и т.п.), которое демонстрирует различные ритмические «рисунки» в сочетании с движениями и предметом на протяжении всей комбинации

Практика

Танцевальная связки выполняются:

- в течение минимум 8 сек. в точном соответствии с темпом и ритмом музыки;
- с передачей характера и содержания музыки через пластику движений телом и работу предметом;
- частично или все шаги с продвижением

Способы исполнения танцевальных связок тоже бывают разные:

- все участники группы выполняют одинаковые движения в одно и то же время и в одинаковом темпе.
- асинхронное выполнение движений, оно может быть поточным (в быстрой последовательности), поочередным (разные подгруппы выполняют одинаковые движения в разное время), контрастным, «хоровым» (исполнение разных движений гимнастками в одно и то же время), сотрудничеством (совместное выполнение упражнений двумя и более гимнастками).

5. Контрольно–проверочные мероприятия:

Практика

Участие в соревнованиях с целью выполнения нормативов, совершенствования уровня подготовки, расширения кругозора, зачисления в сборную команду области. Самостоятельное судейство и проведение соревнований для девочек младших разрядов.

4. Планируемые результаты по программе

Личностные:

Обучающийся

- демонстрирует трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- проявляет доброжелательность к людям и уважение к труду;
- проявляет эстетический, музыкальный вкус;
- проявляет культуру в труде и общении.

Метапредметные

Познавательные: обучающийся может:

- действовать по алгоритму и проявлять творчество;
- выделять главное, логично рассуждать, делать умозаключения;
- проявлять положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения.

Регулятивные: обучающийся может:

- планировать свои действия и контролировать ход исполнения;
- проявлять волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, волю к победе;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- доводить начатое дело до конца и с хорошим результатом.

Коммуникативные: обучающийся может:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- действовать единой командой.

Предметные

Обучающийся должен знать:

- физические качества и упражнения, необходимые для успешного освоения и исполнения техники различных гимнастических и хореографических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики;
- правила и требования спортивного судейства;

Обучающийся должен уметь:

- владеть скакалкой и обручем на базовом уровне;
- динамично перестраиваться и выполнять танцевальные движения;
- выполнить норматив по программе III юношеского разряда;
- выполнить нормативы по ОФП и СФП;
- участвовать в соревнованиях (на уровне городских и областных турниров).

Обучающийся должен приобрести навык:

- постоянного самосовершенствования;
- участия в конкурсах мастерства.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3-8 год обучения
Начало учебного года	01.09.2022		
Окончание учебного года	31.08.2023		
Количество учебных недель	36 недель		
Количество часов в год	144 часа	216 часов	288 часов
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.		
Периодичность занятий	4 часа в неделю, 2 дня в неделю.	6 часов в неделю, 3 дня в неделю.	8 часов в неделю, 4 дня в неделю.
Промежуточная аттестация	19 декабря – 30 декабря 2022 года 15 мая – 31 мая 2023 года		
Объем и срок освоения программы	2088 часов, 8 лет обучения		
Режим занятий	В соответствии с расписанием		
Каникулы зимние	31.12.2022 – 08.01.2023		
Каникулы летние	01.06.2023 – 31.08.2023		

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
4. Специальное оборудование: ковер гимнастический; мячи; скакалки; обручи; скамейки; шведские стенки; стулья; зеркала; весы; магнитофоны; электронные носители информации.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической и специально физической подготовке, судейской практике, а также участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

На тренировках следует широко использовать наглядные пособия, схемы, видеоматериалы. В конце занятия тренер рекомендует литературу для самостоятельного изучения.

Подбирая материал, педагог должен, наряду с новым, включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, физическому укреплению здоровья. Для эмоционального подъема рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, подвижные игры, танцевальные комбинации, взмах, равновесие, повороты, упражнения с предметами, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой, классификационные упражнения с предметами и без них.

Занятия с детьми проводятся по типовой схеме, но применяемые средства и методы, варьируются в зависимости от возраста и технической подготовленности детей. Продолжительность и дозировка определяются в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

Составные части занятия

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Назначение вводной части – подготовка организма к предстоящей физической работе.

Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Сосредоточение внимания и регулировка эмоционального состояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту, короткие танцевальные комбинации, упражнения на связь движений с музыкой.

Назначение основной части – общая специальная физическая и техническая подготовка.

Частные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы.
4. Воспитание морально-волевых качеств и творческой активности.
5. Изучение владения техникой предметами.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений х/г.

Средства: упражнения для формирования правильной осанки, различные формы ходьбы и бега, волна, взмах, равновесия, повороты, упражнения с предметами, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой, классификационные упражнения с предметами и без них.

Назначение заключительной части — завершение занятия.

Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки.
2. Подведение итогов.

Средства: упражнения ОФП и СФП, подвижные музыкальные игры, различные виды ходьбы, несложные танцевальные композиции, упражнения на расслабление, плавные движения руками и телом, упражнения на согласование с музыкой, короткие беседы.

В беседах, лекциях освещаются некоторые теоретические вопросы, сообщаются сведения о жизни коллектива, о событиях спортивной жизни в России и за рубежом, исторические сведения, решаются вопросы, имеющие воспитательное и образовательное значение. Продолжительность беседы зависит от ее темы, задачи и возраста детей, забота о здоровье, гигиена ребенка.

В группах младшего возраста элементарные гигиенические и теоретические сведения сообщаются во время урока.

Спортивная тренировка — процесс физического развития, направленный на достижение высоких результатов.

Для повышения физической подготовленности девочек следует давать им индивидуальные комплексы упражнения общеразвивающего характера. В группах начальной подготовки задания подбираются по принципу индивидуального подхода

Целью основных упражнений гимнастики является специальное совершенствование двигательных качеств, овладение техникой упражнений х/г и умение выполнять их в различных условиях.

К основным упражнениям гимнастики относятся: упражнения у опоры и без нее, классический экзерсис с небольшими отклонениями, волны, пружинные движения, взмахи, прыжки, повороты, равновесия, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с предметами.

Средства гимнастики

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю (в том числе одиночные). Содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку, делают фигуру более стройной и подтянутой. Строевые упражнения имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями (в том числе с предметами). В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы. Гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и т.д.). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для шеи, рук и плечевого пояса;
- для туловища;
- для ног;
- для всего тела.

ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой.

3. Прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития.

4. Прыжки – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

5. Акробатические упражнения – имеют широкий диапазон трудности – от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки гимнастов первого года обучения. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высококвалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и других. Они воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного

аппарата. Акробатические упражнения выполняются как индивидуально, так и вдвоем, втроем и так далее. Акробатические упражнения делятся на две группы:

- а) динамические (кувырки, перевороты);
- б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки).

6. Упражнения ритмической гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся.

7. На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Вышеперечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

- а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (это строевые упражнения, ОРУ, подвижные игры и эстафеты);
- б) на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);
- в) на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (акробатические упражнения и упражнения ритмической гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

Воспитательная работа

Процесс воспитания это органическое сочетание разнообразных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности.

Воспитательная система включает в себя:

- общую оценку нравственного настроения, индивидуальных склонностей и познавательных интересов, других характеристик как одного спортсмена, так и учебной группы в целом;
- определение педагогически целесообразных воздействий на сознание и поведение воспитанников, формирование у них необходимых моральных качеств, на обогащение их опыта полезной деятельности и многообразных отношений;
- создание воспитывающей среды, формирующей навыки самовоспитания, в соответствии с нормами спортивной этики, направленной на развитие различных сфер проявления личности: воли, смелости, решительности, целеустремленности, честности и др.;
- создание доброжелательной образовательной среды и развивающего общения.

Тренер-преподаватель:

- обеспечивает целостность и последовательность личностной направленности воспитания;
- создает благоприятные условия для самовыражения детей подростков, развития их спортивной индивидуальности и успешного вхождения в социум;
- создает ситуацию психологического и эмоционального комфорта;
- взаимодействует с семьей в целях развития совместной жизнедеятельности (детей, родителей), построенной на началах сотрудничества;
- использует силу воспитательного коллектива, его традиций, общественного мнения для нравственного воспитания и регуляции межличностных отношений.

Психологическая подготовка

Психологическое сопровождение юных спортсменов обеспечивает повышение эффективности учебно-тренировочного процесса; профилактику физических и эмоциональных перегрузок, срывов: выявляет резервные возможности развития ребенка.

Решая задачи психологической подготовки, принимаются во внимание индивидуальные особенности, мотивы, уровень притязаний, общительность, тревожность, другие эмоционально-волевые черты личности ребенка. Это позволяет установить наиболее рациональную тактику взаимодействия с ним, найти способы предотвращения возможных конфликтов, определить средства управления активностью гимнастов, методы ослабления и невротических реакций.

Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

- психологическая подготовка гимнастов к продолжительному (в том числе многолетнему) тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка ребенка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты гимнастов на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

На каком бы этапе спортивного пути ни находился бы гимнаст, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка. Каких бы успехов он ни достиг, ему постоянно прививается мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей, что вслед за достигнутой встает новая, более высокая, далеко поставленная цель. Последняя через серию промежуточных целей тренировочном процессе определяет систематическую установку: качественную тренировку на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает спокойное и уверенное состояние спортсмена, формирует и укрепляет называемый чемпионский характер.

Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Чтобы стать закаленным бойцом в спорте, надо чаще выступать в соревнованиях, пройти школу значимых выступлений. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки является именно участие в соревнованиях.

В ходе психологической подготовки необходимо формировать и совершенствовать спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными. Чем выше по статусу соревнования, тем спортсмен меньше допускает ошибок на дистанции.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Физическая подготовка

Физическая подготовка спортсменов в художественной гимнастике включает в себя общую и специальную физическую подготовку, специально-двигательную, функциональную и реабилитационно-восстановительную подготовку.

ОФП и СФП.

7 основных физических способностей, необходимых для успешности в художественной гимнастике:

- 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 этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Педагогу важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

СДП. Способности, необходимые для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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, обручем, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

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

Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Каждое занятие начинается с разогрева и проработки всех групп мышц. Экзерсис начинается у палки (балетного станка), затем переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следуют адажио и аллегро – прыжки.

Упражнения выстраиваются от простого к сложному. Медленные движения чередуются с быстрыми.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хореографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конечно, нужно. В народно-характерном танце музыка и движение конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему, а соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-характерного танца в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также – на развитие танцевальности и артистичности. Помимо этого, народно-характерные танцы широко применяются и в показательных выступлениях спортсменов.

Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 216 с.
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2015. – 120 с.
3. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике [Текст]: учебное пособие / В.Ю. Сосина – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 235 с.
4. Коултер Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих [Текст]: учебное пособие / Д. Коултер, пер. Ю. Синявской. – М.: Постум, 2018.
5. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебное пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Текст]: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 120 с.
8. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие / В.С. Родченко. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Под ред. Савельевой Л. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Текст]: учебное пособие / Л. Савельева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 148 с.
10. Сосина В.Ю. Акробатика для всех [Текст]: пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 200 с.

11. Торстен Г. Спортивная анатомия [Текст]: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2018. – 272 с.
12. Хаас Ж.Г. Анатомия танца [Текст]: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2014. – 200 с.
13. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету Физическая культура [Текст]: учебник / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2005.

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"