

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-  
МОЗДОКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

от «30» 08 2023г.

Протокол № 7

Приказом № 17 от 30.08 2023



Директор МБУДО Моздокского ЦДТ

И.А.Алавердова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

**2-й уровень(продвинутый)**

Срок освоения: 5 лет

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Разработчик:

Теравакова Нелли Валерьевна, педагог  
дополнительного образования

г. Моздок  
2023 год

## **Пояснительная записка.**

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** девочки 12-16 лет, имеющие базовую подготовку для занятий художественной гимнастикой по результатам педагогического тестирования.

**Уровень освоения программы:** продвинутой (углубленной)

**Актуальность программы** программы «Художественная гимнастика» заключается в возможности продолжить занятия художественной гимнастикой после освоения базового уровня пятилетней программы «Художественная гимнастика». Обучающиеся не всегда успевают за 5 лет достигнуть высоких результатов на соревнованиях и выполнить квалификационные разряды высокого уровня, что связано с поздним развитием определённых физических качеств и повышением интереса к занятиям только в старшем возрасте. Также художественная гимнастика обеспечивает гармоничность в развитии организма девочек благодаря многообразию средств. Упражнения формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть.

### **Отличительные особенности и новизна программы**

Отличительная особенность программы «Художественная гимнастика» (продвинутой уровень) состоит в том, что данная программа адаптирована к условиям нашего региона и задач дополнительного образования по всестороннему, гармоничному развитию ребенка. Больше внимание уделяется развитию творческих способностей и спортивным достижениям детей, а также стремление вовлечь обучающихся в творческий процесс как для проявления своих эмоциональных переживаний при выполнении упражнений, так и для самостоятельного составления различных комбинаций.

Содержание программы построено с учетом новых требований, предъявляемых международными правилами к художественной гимнастике.

### **Педагогическая целесообразность .**

Художественная гимнастика – это продолжение, расширение и более углубленное познание уроков физической культуры в школе .Она является одним из основных элементов, входящих в школьную программу обучения. Связь гимнастики с такими видами искусства как музыка и танец, способствуют эстетическому воспитанию обучающихся. Зрелищность упражнений, заключающаяся в четкости и ритмичности действий, красочности предметов и костюмов, а также эмоциональной выразительности

движений, развивает чувство прекрасного и творческие способности детей. Изучая и осваивая художественную гимнастику, девочки затрагивают такие важные разделы биологии и анатомии, как строение и функции организма человека, а в особенности строение женского организма. Также в гимнастике прослеживается взаимосвязь и с такими школьными предметами как физика и геометрия, особенно это видно при работе с гимнастическими предметами (определить центр тяжести мяча, рассчитать траекторию полета ленты и др.). Таким образом, занятия художественной гимнастикой содействуют формированию полноценной личности девочек. Умения и навыки, полученные при освоении данной программы, могут помочь обучающимся в выборе будущей профессии, вариантов проведения активного досуга.

**Цель программы** - Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения средствами художественной гимнастики. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от 1 взрослого разряда до МС

**Задачи:**

**Образовательные:**

- учить теоретическим положениям художественной гимнастики (правилам судейства и составления судейских карточек).
- совершенствовать технику владения предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- совершенствовать выразительность движений, музыкальность, актерское мастерство;
- осваивать тренировочные нагрузки большого объема и высокой интенсивности. расширять знания в области хореографического искусства (история развития хореографии в России и за рубежом, терминология);
- совершенствовать выполнение основных движений классического танца, народного характерного танца, современного танца;
- совершенствовать навыки танцевальной пластики для создания собственных образов и постановок;

**Развивающие:**

-развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;

**Воспитательные:**

-воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;  
-коррекция и укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия обучающихся.

**Категория обучающихся:** Программа предназначена для обучающихся, закончивших базовый курс по программе «Художественная гимнастика». Это девочки 12-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Справка от врача обязательна.

**Срок реализации программы:** 5 лет.

**Объём программы:** 2088 часов

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 4 часа

**Форма обучения:** очная

**Численный состав** учебных групп определяется возрастом и годом обучения от 5 до 8 человек.

В группе 1 года обучения минимальное количество обучающихся-8. Максимальное- 15.

В группе 2 года обучения минимальное количество обучающихся- 7. Максимальное -14.

Третий год обучения- от 6 до 13.

Четвёртый год обучения от 5 до 10

Пятый год обучения от 5 до 8

**Режим и наполняемость учебных групп объединения  
«Художественная гимнастика»**

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество человек
		Разряд	Количество упражнений	В неделю	В год	
1	12 лет	1 разряд	4	10	360	7
2	13 лет	КМС	4	12	432	6
3	14 лет	КМС	4	12	432	5
4	15 лет	КМС-МС	4	12	432	5
5	16 лет	МС	4	12	432	5

**Язык реализации программы:** обучение по программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст.14 ФЗ-273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ.

**Форма занятий :** групповая и индивидуально-групповая.

**Методы обучения:**

- наглядный метод (видео- и фотоматериалы по хореографии);
- словесный метод (объяснение основных понятий, терминов, беседа, диалог);
- практические методы (репетиция, упражнения);
- метод импровизации (импровизация выводит гимнасток на практическую и творческую самостоятельность).

**СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**для групп 1, 2 и 3 года обучения**

№	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3год	1 год	2 год	3 год
1.	Психологическая подготовка	2	2	2				2	2	2
2.	Теоретическая подготовка	6	6	6				6	6	6
3.	Общая и специальная физическая подготовка				108	150	150	108	150	150
4.	Техническая подготовка				174	184	184	174	184	184
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				30	30	30	30	30	30
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления				40	60	60	40	60	60
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>328</b>	<b>398</b>	<b>398</b>	<b>360</b>	<b>432</b>	<b>432</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Психологическая подготовка.	2	2		Опрос. Опрос
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
	Беседы	6	6		
2.1	Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой. Физиологические особенности строения женского организма.	1	1		Опрос
2.2	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	1	1		Опрос
2.3	Правила соревнований по художественной гимнастике	4	4		Тестирование
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>104</b>	
3.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	14	1	13	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>174</b>	<b>10</b>	<b>164</b>	
4.1	Базовая техническая подготовка	16	1	15	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	16	1	15	Наблюдение педагога
4.3	Элементы классического танца	6		6	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	6	1	5	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	18	1	17	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	18	1	17	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	18	1	17	Наблюдение педагога
4.11	Упражнение с мячом	18	1	17	Наблюдение педагога
4.12	Упражнения с булавами	20	1	19	Наблюдение педагога
4.13	Упражнения с лентой	20	1	19	Наблюдение педагога
5	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Фиксация результатов</b>
6.	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>22</b>	<b>338</b>	

К концу 1-го года обучения гимнастики смогут приобрести следующие **знания, умения, и навыки**:

- знание теоретических положений художественной гимнастики (правила судейства, судейство соревнований, получение звания судьи по спорту);
  - овладение в совершенстве техникой работы с предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
  - умение владеть своим телом в совершенстве: развитие выносливости, силы гибкости и координации;
  - умение выполнять основные движения классического танца, народно-характерного танца, современного танца;
  - владение в совершенстве навыками танцевальной пластики для создания собственных образов и постановок;
  - освоение всех упражнений классификационной программы;
  - умение правильно исполнять гимнастические упражнения и элементы специальной физической подготовки с элементами хореографии в художественной гимнастике;
  - участие в соревнованиях высокого уровня и показательных выступлениях
- соревновательные комбинации по трудности I разряда.

### **Содержание**

**Раздел 1. Психологическая подготовка.** Формирование установки на тренировочную деятельность. Формирование волевых качеств спортсмена. . .

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

Физиологические особенности строения женского организма. Половое созревание и особенности женского организма. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Правила соревнований по художественной гимнастике

**Раздел 3. Общая и специально-физическая подготовка**

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости. Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами  
 Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Хореография.

- Rond de jambe en l`air
- Develope; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

Упражнения на растягивание у станка.

- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Народный станок:

1. Приседания;
2. Упражнения на развитие подвижности стопы;
3. Маленькие броски ногой;
4. Круг ногой;
5. «Каблучное упражнение»;
6. Упражнения с ненапряженной стопой;
7. Низкие и высокие развороты бедра;
8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;
9. Дробные выстукивания;
10. Мягкое «вынимание» ноги;
11. Упражнения на технику исполнения;
12. Большие броски ногой;

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы классического танца

Основные термины, работа корпусом (развороты, повороты на 360 и более), спирали (работа одновременно корпусом и руками на 360 и более), большие шаги, прыжки.

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные.

Боковая волна. Волна вперед, назад.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

**Броски и переброски:** прямые, обводные, нетипичным захватом, крученые, двух предметов

**Отбивы:** об пол, телом

**Ловли:** простые, обводные, сложные, нетипичным хватом, без помощи рук

**Передачи:** простые, обводные

**Перекаты:** по полу, по телу

**Вращение:** на руках, на ногах, на туловище

**Вертушки:** ,на полу, на теле

**Обкрутки:** рук (4 руки), туловища, ног (4 ноги)

**Фигурные движения;** круги, восьмёрки, спирали, змейки, мельницы

**Прыжки через предмет:** с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом, через движущийся предмет

**Элементы входом в предмет:** надеванием, набрасыванием, шагом, прыжком

**Складывание предметов:** соединением концов, поочередным складыванием, задеванием части тела, обкручиванием.

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

**Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

**Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления**

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

Классификационные соревнования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-3 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Психологическая подготовка.	2	2		Опрос. Опрос
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
	Беседы	6	6		
2.1	Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой. Физиологические особенности строения женского организма.	1	1		Опрос
2.2	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	1	1		Опрос
2.3	Правила соревнований по художественной гимнастике	4	4		Тестирование
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	150	4	146	
3.1	Кросс на короткие и длинные дистанции	20		20	Фиксация результатов
3.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	20	1	19	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>184</b>	<b>10</b>	<b>174</b>	
4.1	Базовая техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	14	1	13	Наблюдение педагога
4.3	Элементы классического танца	8		8	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	8	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	20	1	19	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	20	1	19	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	20	1	19	Наблюдение педагога
4.11	Упражнение с мячом	20	1	19	Наблюдение педагога
4.12	Упражнения с булавами	20	1	19	Наблюдение педагога
4.13	Упражнения с лентой	20	1	19	Наблюдение педагога
5	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Фиксация результатов</b>
6.	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>432</b>	<b>22</b>	<b>410</b>	

К концу обучения 2-3 года по программе гимнастики

**будут знать:**

- историю развития избранного вида спорта;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта;

**будут уметь:**

- определять средства музыкальной выразительности;
- выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- самостоятельно вести дневник спортсмена, анализировать выступления на соревнованиях;
- соревновательные комбинации по трудности КМС.

## Содержание

**Раздел 1. Психологическая подготовка.** Формирование установки на тренировочную деятельность. Формирование волевых качеств спортсмена.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

Физиологические особенности строения женского организма. Половое созревание и особенности женского организма. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Правила соревнований по художественной гимнастике

**Раздел 3. Общая и специально-физическая подготовка**

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости.

Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

#### Раздел 4. Техническая подготовка.

Хореография.

- Rond de jambe en l'air
- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

Упражнения на растягивание у станка.

- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Народный станок:

1. Приседания;
2. Упражнения на развитие подвижности стопы;
3. Маленькие броски ногой;
4. Круг ногой;
5. «Каблучное упражнение»;
6. Упражнения с ненапряженной стопой;
7. Низкие и высокие развороты бедра;
8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;
9. Дробные выстукивания;
10. Мягкое «вынимание» ноги;
11. Упражнения на технику исполнения;
12. Большие броски ногой;

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы классического танца

Основные термины, работа корпусом (развороты, повороты на 360 и более), спирали (работа одновременно корпусом и руками на 360 и более),

большие шаги, прыжки.

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные. Боковая волна. Волна вперед, назад.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

**Броски и переброски:** прямые, обводные, нетипичным захватом, крученые, двух предметов

**Отбивы:** об пол, телом

**Ловли:** простые, обводные, сложные, нетипичным хватом, без помощи рук

**Передачи:** простые, обводные

**Перекаты:** по полу, по телу

**Вращение:** на руках, на ногах, на туловище

**Вертушки:** ,на полу, на теле

**Обкрутки:** рук (4 руки), туловища, ног (4 ноги)

**Фигурные движения;** круги, восьмёрки, спирали, змейки, мельницы

**Прыжки через предмет:** с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом, через движущийся предмет

**Элементы входом в предмет:** надеванием, набрасыванием, шагом, прыжком

**Складывание предметов:** соединением концов, поочередным складыванием, задеванием части тела, обкручиванием.

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

## Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

### Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

Классификационные соревнования.

**СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**для групп 4 и 5 годов обучения**

№	Раздел	4	5	4	5	4	5	4	5
1.	Психологическая подготовка	6	6			6	6	6	6
2.	Теоретическая подготовка	6	6			6	6	6	6
3.	Общая и специально-физическая подготовка			160	160	160	160	160	160
4.	Техническая подготовка			190	190	190	190	190	190
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП			30	30	30	30	30	30
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления			40	40	40	40	40	40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>432</b>	<b>432</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4,5 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	Психологическая подготовка.	<b>6</b>	<b>6</b>		Опрос. Опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
	Беседы	6	6		
2.1	Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой. История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-А	1	1		Опрос
2.2	Встречи с известными спортсменами	1	1		Опрос
2.3	Правила судейства. Изменения в правилах соревнований по ХГ. Составление судейских карточек.	4	4		Тестирование
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	
3.1	Кросс на короткие и длинные дистанции	30		30	Фиксация результатов
3.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	20	1	19	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>190</b>	<b>4</b>	<b>186</b>	
4.1	Базовая техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	14	1	13	Наблюдение педагога
4.3	Элементы классического танца	8		8	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	16		16	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	16		16	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	16		16	Наблюдение педагога
4.11	Упражнение с мячом	16		16	Наблюдение педагога
4.12	Упражнения с булавами	16		16	Наблюдение педагога
4.13	Упражнения с лентой	16		16	Наблюдение педагога
4.14	Упражнения классификационной программы.	30		30	Наблюдение педагога
<b>5</b>	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Фиксация результатов</b>
<b>6.</b>	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>432</b>	<b>20</b>	<b>412</b>	

**будут знать:**

- разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике
- основы судейской и инструкторской практики.
- истории развития хореографии и художественной гимнастики в России и за рубежом;
- основы общероссийских и международных допинговых правил;
- основы спортивного питания;

**будут уметь:**

- работать с предметами в рамках нормативных требований СФП ;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; .
- соревновательные комбинации по трудности КМС и МС.

### Содержание

**Раздел 1. Психологическая подготовка.** Методы саморегуляции в гимнастике. Психическая надежность в художественной гимнастике. Психологические аспекты тренировки в гимнастике. Психические аспекты соревнований по гимнастике.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.** История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-А. Правила судейства. Встречи с известными спортсменами. Изменения в правилах соревнований по ХГ. Составление судейских карточек.

### **Раздел 3. Общая и специально-физическая подготовка**

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости.

Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с

двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами<sup>18</sup>  
Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Хореография.

- Rond de jambe en l'air
- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

Упражнения на растягивание у станка.

- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Народный станок:

1. Приседания;
2. Упражнения на развитие подвижности стопы;
3. Маленькие броски ногой;
4. Круг ногой;
5. «Каблучное упражнение»;
6. Упражнения с ненапряженной стопой;
7. Низкие и высокие развороты бедра;
8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;
9. Дробные выстукивания;
10. Мягкое «вынимание» ноги;
11. Упражнения на технику исполнения;
12. Большие броски ногой;

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы классического танца

Основные термины, работа корпусом (развороты, повороты на 360 и более), спирали (работа одновременно корпусом и руками на 360 и более), большие шаги, прыжки.

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувyрки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные.

Боковая волна. Волна вперед, назад.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

**Броски и переброски:** прямые, обводные, нетипичным захватом, крученые, двух предметов

**Отбивы:** об пол, телом

**Ловли:** простые, обводные, сложные, нетипичным хватом, без помощи рук

**Передачи:** простые, обводные

**Перекаты:** по полу, по телу

**Вращение:** на руках, на ногах, на туловище

**Вертушки:** ,на полу, на теле

**Обкрутки:** рук (4 руки), туловища, ног (4 ноги)

**Фигурные движения;** круги, восьмёрки, спирали, змейки, мельницы

**Прыжки через предмет:** с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом, через движущийся предмет

**Элементы входом в предмет:** надеванием, набрасыванием, шагом, прыжком

**Складывание предметов:** соединением концов, поочередным складыванием, задеванием части тела, обкручиванием.

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

## **Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

## **Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления**

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, 20  
концертах и соревнованиях.  
Классификационные соревнования.

СОГЛАСОВАНО

«18» 06 2023 г.

Методист по УВР ИИИ (Калиева ВТ)

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

## «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Педагог дополнительного образования Теравакова Нелли Валерьевна

Учебный год: 2023-2024

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	31 мая	36	108	360	2 раза по 3 часа и 1 раз 4 часа
4 год	10 сентября	31 мая	36	144	432	4 раза в неделю по 3 часа

## **Планируемые результаты.**

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для продвинутого уровня:*

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

*В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для продвинутого уровня:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области «основы профессионального самоопределения» для продвинутого уровня:*

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта» для продвинутого уровня:*

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры для продвинутого уровня:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «судейская подготовка» для продвинутого уровня:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

*В предметной области «хореография и для продвинутого уровня:*

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

*В предметной области «инструкторская и судейская практика» для продвинутого уровня:*

- умение самостоятельно вести дневник спортсмена, анализировать выступления на соревнованиях;
- знание терминологии вида спорта художественная гимнастика;
- знание правил организации физкультурных и спортивных соревнований;
- знание правил судейства;
- практические навыки в судействе.

**Аттестация обучающихся** позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
2. Творческий отчет
3. Творческие задания
4. Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

**Входная аттестация** проводится для обучающихся при зачислении на первый год обучения по программе продвинутого уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

**Текущий контроль** – в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований и выступлений).

**Промежуточная и итоговая аттестация** осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика), показательных выступлений перед родителями и проводится в конце каждого полугодия для отслеживания знаний тематического содержания программы, владения специальной терминологии и творческими навыками.

**Формы проведения аттестации:**

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

Контрольные нормативы представлены в Приложении 1 «Контрольные нормативы по ОФП и СФП»

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

<b>Уровни освоения программы</b>	<b>Результат</b>
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии

	показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)	25
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.	

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

**Итоги:**

Дата проведения

Подпись педагога.

### Методическое обеспечение программы «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

№	Раздел	Методические рекомендации	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический, лекционный материал
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой	Беседа «Художественная гимнастика в России и мире». Проведение устного опроса по материалу занятия «Советы от мастера спорта» материал для родителей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Знакомство с планом работы на год. Показ фотографий соревнований. Рассказ истории жизни выдающихся спортсменов	Лекционный материал 1. Художественная гимнастика в России и мире. 2. Советы от мастера спорта. Журналы и газеты Инструкции по технике безопасности на занятиях по художественной гимнастике
2	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Лекция «Физиологические особенности строения женского организма». Проведение устного опроса по материалу занятия		Лекционный материал 1. Половое созревание и особенности женского организма. 2. Режим и питание гимнасток. Гигиена тела и самоконтроль
3	Планирование спортивной тренировки	Беседа «Что такое тренировка», лекция «Основы планирования тренировочного занятия.» Проведение устного опроса по материалу занятия	-	Лекционный материал 1. План занятия-тренировки 2. Конспект 3. Основы планирования тренировочного занятия.
4	Просмотр и анализ соревнований	Беседа «Разбор плюсов и минусов в исполнении упражнений на соревнованиях»	-Сбор видео материалов с соревнований	Диски с соревнований

5	Моральный облик спортсмена, психологическая подготовка	Беседа «Моральный облик спортсмена», Лекция «Спортивная этика»	Отслеживание поведения в течение занятий, соревнований	Физическая, психологическая и музыкально-двигательная подготовка в ХГ как отражение ЗОЖ (методичка)	27
6	Общая физическая подготовка	Лекция по ОФП	Комплексы упражнений на все группы мышц, использование грузов и ковриков на развитие силы и выносливости, игры, эстафеты	учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко	
7	Специальная физическая подготовка и акробатика	Лекция по СФП	Комплексы упражнений для развития гибкости, использование жгутов, контрольные нормативы	учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко	
8	Основные упражнения художественной гимнастики.	Лекции «Прыжки», «Повороты», «Равновесия», «Гибкость, волны»	Наглядный показ педагогом основных элементов ХГ. Знакомство и работа с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) для развития координации.	Плеханова М.Э. «Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта» учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко	
9	Упражнения классификационной программы. Соревнования. Упражнения для показательных выступлений	Положения на соревнования, видео с соревнований различного уровня	Использование магнитофона, CD, DVD дисков для просмотра видео материалов с соревнований различного уровня, создание индивидуальных комплексов под музыку. Соревнования.	1. Правила соревнований по ХГ. 2. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика»	
10	Восстановительные мероприятия	Лекция «Средства восстановления: педагогические, медико-биологические и психологические».	Использовать смену деятельности во время занятий	1. Кузьменко Г.А. Психологические основы педагогические основы спортивной подготовки.	

11	Совершенствование техники работы с гимнастическими предметами	Лекция «Техника работы с гимнастическими предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента»	Просмотр видеоматериалов с соревнований и обсуждение.	Правила соревнований по ХГ	28
12	Правила соревнований по художественной гимнастике	Лекции «Правила судейства». Проведение устного опроса по материалу занятия	Просмотр видеоматериалов с соревнований и обсуждение.	Правила соревнований по ХГ	
13	Самостоятельное составление гимнастических связок	Лекция «Составление гимнастических связок»	Просмотр видеоматериалов с соревнований и обсуждение	Правила соревнований по ХГ	
14	Инструкторская практика	Судейские карточки, упражнения на сплочение коллектива	Умение оказать помощь, обучать и судить соревнования младших. Просмотр своих выступлений, разбор ошибок и оценка, составление судейских карточек.	1. Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера». 2. Учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко Методическая разработка Упражнения для группы «На сплочения коллектива и познания себя» Отрядных И.А.	
15	Психологическая подготовка спортсменов	Беседа о «психологической подготовке»		1. Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера». 2. Учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко	

### ***Материально-техническое оснащение программы:***

1. Спортивный зал, оборудованный зеркалами.
2. Станок хореографический.
3. Ковёр гимнастический.
4. Стенка шведская- 5 шт.
5. Скамейка гимнастическая-3 шт.
6. Магнитофон-1 шт.
7. Фортепиано -1 шт.
8. Ноутбук-1 шт.

### ***Кадровое обеспечение.***

Для реализации программы в помощь педагогу дополнительного образования необходим концертмейстер.

### ***Информационное обеспечение программы.***

#### ***Нормативно-правовые акты и документы.***

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31 -марта 2022 года № 678-р;
- Изменения, внесённые в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года №1230-р
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27июля 2022года года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 № 4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п. 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022 г.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечениюбезопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2) Приказ действует до 1 сентября 2027 года.

-Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012года.

### *Список литературы*

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
- 2.Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
- 3.Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
- 4.Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
- 5.Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
- 6.Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике \ И.А. Винер. - Автореферат канд. педагогических наук. – СПб., 2003. — 20 с.
- 7.Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964
- 8.Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
- 9.Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
- 10.Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
11. Карпенко Л.А. «Избранное из новейших исследований по Художественной гимнастике», Санкт-Петербург, 2008.
- 12.Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
13. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
- 14.Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
- 15.Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
16. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта. – М., 2006.

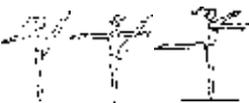
### *Интернет-ресурсы:*

- 1.Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: <http://vfrg.ru/>, свободный/ (09.08.2021).
2. Всё о гимнастике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://medru.su/sport/vsyo-o-gimnastike.html>, свободный/ (10.08.2021).
3. Детская психология: особенности развития дошкольника [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://www.uaua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-20-9/article-35279-detskaya-psihologiya-osobennosti-razvitiya-mladshego-shkolnika/>, свободный/(12.08.2021).
- 4.Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа:

<https://infourok.ru/metodicheskierekomendacii-obschayafizicheskaya-podgotovka-3567971.html>, свободный/ (13.08.2021).

**Контрольные нормативы**  
**по ОФП и СПФ ДЛЯ ГРУППЫ**  
**1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп

<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при <sup>33</sup> обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего

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

3,4 – 3,0 - ниже среднего

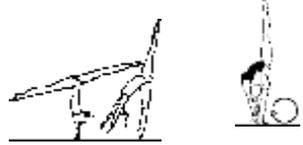
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

### **НОРМАТИВЫ ПО ОФП-СФП ДЛЯ ГРУПП**

**2-3 года обучения (уровень продвинутый)**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>«Мост» И.П – основная стойка  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.</p>	<p>«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп</p>
<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 12 раз</p>
		<p>«4» – 11 раз «3» – 10 раз «2» – 9 раз «1» – 8 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе  1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.</p>	<p>Выполнить 8 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно- силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 38 раз за 20 секунд «4» – 36 раз «3» – 35 раз «2» – 34 раз «1» – 33 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 10 секунд «4» – 9 секунд «3» – 8 секунд «2» – 7 секунд «1» – 6 секунд</p>

Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона  «4» – недостаточная амплитуда 36  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135°</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот назад</p> <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата</p>  <p>«4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135°</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Переднее равновесие</p> <p>Выполняется на полупальце,</p> <p>с правой и левой ноги  Фиксация положения 4 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец  «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали  «3» – 160 -135°  «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего

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

3,4 – 3,0 - ниже среднего

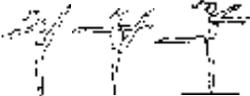
2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

## НОРМАТИВЫ ПО ОФП-СФП ДЛЯ ГРУПП

### 4-5 года обучения (уровень продвинутый)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп

<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп, при<sup>38</sup> обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 13 раз «4» – 12 раз «3» – 11 раз «2» – 10 раз «1» – 9 раз</p>
--	---	---

<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.</p>	<p>Выполнить 9 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 39 раз за 20 секунд «4» – 37 раз «3» – 36 раз «2» – 35 раз «1» – 34 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны</p> <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 11 секунд «4» – 10 секунд «3» – 9 секунд «2» – 8 секунд «1» – 7 секунд</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагате вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>

<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой ноги Фиксация положения 5 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180° и более, <sup>39</sup> высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концевки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот назад</p> <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата</p>  <p>«4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концевки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего

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

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

## Методические рекомендации СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПРОГРАММЫ 11 УРОВНЯ

1 этап специализированной подготовки гимнасток 12 -14 лет

Гимнастки 12 – 14 лет, занимающиеся на I этапе

специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель I этапа специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

### **Основные задачи:**

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных особенностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
9. Развитие морально-волевых качеств личности.

### **Основными средствами, методами и формами специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет являются:**

Классическая разминка в партере и у станка.

1. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
2. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психологической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной

подготовке.

9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

10. Спортивные игры.

11. Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов.

Для I-го этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности занятий художественной гимнастикой. Занятия проводятся 4 раза в неделю.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы тренировочного типа. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП и СФП, технической подготовленности, прикидок.

### **1 1 этап специализированной подготовки гимнасток 14 – 16 лет**

Целью II этапа специализированной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

#### **Основные задачи:**

Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.

1. Повышение надежности выполнения базовых элементов.

2. Освоение сложных элементов.

3. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

4. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

5. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточенности и мобилизации.

6. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

7. Активная соревновательная практика в соревнованиях все более крупного масштаба: республика, регион, официальные соревнования, всероссийские турниры.

### **Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 14–16 лет**

#### **являются:**

1. Учебные занятия повышенного объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Тщательная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

### ***Традиционная и фрагментарная структура учебного занятия по программе продвинутого уровня.***

**Подготовительная часть** занятия (20 минут) художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов:

танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

#### **1.фрагмент – втягивающий танцевально-беговой:**

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и другие в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и другие в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

## **2.фрагмент – различные упражнения у опоры и на середине:**

1-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

2-я серия – хореографические упражнения (классический или народный характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фραπε сутен ю, девлопе и релевелян, гран батман.

3-я серия – «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

## **3. фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:**

1-я серия – изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- 1) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- 2) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и т.п.;
- 3) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

2-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- 1) тур ляны в разных позах;
- 2) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- 3) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- 4) серийных и поточных.

3-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

## **4 фрагмент – прыжковая подготовка:**

1-я серия – «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки; упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

2-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

3-я серия – прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть занятия обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока. Например, при плановой работе с двумя видами многоборья:

**Основная часть урока (50 минут).**

## **I фрагмент – первый вид многоборья:**

1-я серия – предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно-многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).
2. Соединения различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.
3. Соединения движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

2-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

3-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

**II фрагмент – второй вид многоборья** – по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

**Заключительная часть занятия (20 минут)** обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Но возможны и другие варианты заключительной части, например релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную)

Базовая психологическая подготовка включает:

- \* развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- \* развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- \* формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- \* психологическое образование: формирование системы специальных знаний и психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятного состояния;
- \* формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Психологическая подготовка к занятиям спортом предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- \* формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- \* овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенность в себе, своих силах;
- \* разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- \* совершенствование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- \* отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- \* сохранение нервно-психологической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды и этапы.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426822

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024