

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании  
тренерского совета  
« 18 » мая 2020 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШОР  
«Центр Югорского спорта»  
Н.А. Солодков



« 18 » мая 2020 г.  
Приказ № 130

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта**

**по художественной гимнастике**

Возраст обучающихся: 8 – 12 лет

Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель  
**Новикова Лина Игоревна**

город Югорск, 2020 г.

## Содержание

### Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	12

### Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	13
2.2 Условия реализации программы.....	16
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания .....	19
2.4 Формы итоговой аттестации .....	20
Приложение.....	21
Список литературы.....	22

*«Победил не тот, кто талантлив –  
победил тот, кто не сдался»*

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Художественная гимнастика** является искусством выразительного движения. Это вид спорта, в котором под музыку выполняются упражнения, содержащие элементы пластики, танца, балетного и циркового искусства, а также некоторые элементы упрощенной акробатики. Художественная гимнастика допускает такие формы упражнений как прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы, шпагаты. Выступления могут быть как без предмета, так и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Художественная гимнастика дает растущему организму массу преимуществ:

- отличные внешние данные – практически все, кто проводит в зале более 5 лет, на всю жизнь сохраняют хорошую фигуру, ровную осанку и красивую грациозную походку;
- работа над характером – после тяжелых и частых тренировок, когда не остается сил ни на что, ребенок может сдаться и бросить все, но те, кто остается и борется, вырастает в сильную и волевою личность, которая способна самодисциплинировать себя во всем. Такие дети становятся более самостоятельными и ответственными, не теряют концентрацию в стрессовой ситуации;
- тяжелые тренировки дают возможность развить выносливость и силу;
- использование музыкального сопровождения помогает улучшить слух, точно чувствовать ритм и темп любой музыки;
- регулярность тренировок позволяет поддерживать дыхательную и сердечную системы в отличном состоянии;
- развитие гибкости дает возможность не только быть пластичной в жизни, но и избегать опасности получения травм в бытовых условиях из-за неуклюжести и нерасторопности.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства

просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Тема физического воспитания детей актуальна в любое время. Данная программа создает условия для развития и формирования физических данных, личностных качеств ребенка, организации и укрепления психического и физического здоровья, приобщения, обучающихся к культурным ценностям. Дисциплина художественная гимнастика формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела. Также данная программа направлена не только на развитие и приобретение навыков, но и учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

**Адресат программы.** Данная программа адресована обучающимся младшего и среднего школьного возраста (8 – 12 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятию допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки от участкового педиатра.

**Наполняемость одной групп:** от 12 до 15 человек.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.** Обучение проводится в очной форме. Основными формами образовательного процесса по художественной гимнастике являются: теоретические, практические и комбинированные занятия. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, упражнения, самостоятельная работа

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 114 часов). Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час. Программа состоит из двух модулей:

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» (рассчитан на 62 часа) с 09 января по 31 мая

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование целостной, гармонично развитой личности и создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания ребёнка средствами художественной гимнастики. Сформировать у обучающихся широкий круг умений и навыков в художественной гимнастике.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

### **I. Образовательные:**

- 1.закрепить навыки основ художественной гимнастики;
- 2.освоить базовые и специфические элементы средней группы трудности;
- 3.освоить элементы всех танцевальных форм в простейших соединениях базовой хореографической подготовки;
- 4.дать возможность применить на практике полученные знания

### **II. Развивающие:**

1. развивать коммуникативный опыт;
2. формировать правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
3. формировать умение понимать музыку и разбираться в средствах музыкальной выразительности;
4. укрепить здоровье и развить гармоничные формы и функции организма;
5. совершенствовать специально-двигательную подготовку;
6. обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтролю.

### **III. Воспитательные:**

1. П  
развить интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
2. воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность;
3. воспитать художественный вкус, сформировать сценическую культуру;
4. сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный график

<b>1.Модуль «Общая физическая подготовка»</b>					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	<b>Теоретическая подготовка.</b> Соблюдение техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Стартовая диагностика.	1	-	1	Опрос
2.	<b>Строевая подготовка.</b> Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Повороты. Построения.	0,5	8,5	9	Контрольные упражнения
3.	<b>Общеразвивающая подготовка:</b> 3.1 прыгучесть, координация, равновесие 3.2 упражнения без предметов; 3.3 упражнения с предметами; 3.4 упражнения для рук и плечевого пояса 3.5 упражнения для шеи и туловища, для ног 3.6 упражнения для мышц голени и стопы 3.7 игры и игровые упражнения	1	11	12	Контрольные упражнения
4.	<b>Упражнения на формирование осанки</b>	1	10	11	Контрольные упражнения
5.	<b>Воспроизведение музыки через движение</b>	0,5	9,5	10	Контрольные упражнения
6.	<b>Занятия-соревнования</b>	-	9	9	
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	

<b>2. Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	<b>Начальная акробатическая подготовка</b>	1	13	14	Контрольные упражнения
2.	<b>Начальная техническая подготовка</b> (упражнения на равновесие, специальные, прыжковые упражнения)	1	14	15	Контрольные упражнения
3.	<b>Начальная музыкально-двигательная подготовка</b>	1	10	11	Контрольные упражнения
4.	<b>Начальная хореографическая подготовка</b>	1	12	13	Контрольные упражнения
5.	<b>Занятия-соревнования</b>	-	9	9	
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного графика

#### 1 Модуль

1. **Теоретическая подготовка.** Соблюдение техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание юных спортсменов. Стартовая диагностика.
2. **Строевая подготовка.** Строевые упражнения — неотъемлемая часть каждого занятия. С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания обучающихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у обучающихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.
3. **Общеразвивающая подготовка:**
  - 3.1 **Прыгучесть, координация, равновесие:**
    - Прыгучесть – это скоростно-силовое качество, зависящее от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через барьеры на одной и двух ногах, различные



прыжки со скакалкой; спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх, прыжковые упражнения с отягощением.

- Координация – процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи. Упражнения на развития координации: прыжки с чередованием рук и ног; переброски предметов в парах и тройках; прыжки с изменением скорости или направления вращения скакалки; броски без зрительного контроля.

- Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела. Упражнения на равновесие: ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо, влево (на каждый шаг выполнить 2 движения головой); ходьба с круговыми движениями головой; бег с поворотами на 360 градусов вправо и влево.

### 3.2 Упражнения без предметов.

Разнообразные виды передвижения – шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.); бег; вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) – поворот; свободный полет после отталкивания ногами - прыжок; сохранение устойчивости тела в статическом положении – равновесие; последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна; последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением – взмах; сгибание тела – наклон; вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) – перекаты; с переворачиванием через голову – кувырок; вращательное движение тела с полным переворачиванием – переворот; предельное разведение ног – шпагат.

**3.3. Упражнения с предметами** – ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для развития координационных способностей.

- **скакалка:** броски и ловля скакалки; переброска одного конца скакалки; круги скакалкой (вперед, назад); работа сложенной (вдвое, вчетверо) скакалкой; мельницы, вувалеобразные движения.
- **мяч:** мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона); броски и ловля мяча; перекаты мяча по различным частям тела; обволакивания, выкруты, восьмерки; отбивы мяча; вращения мяча; захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом); нестабильный баланс мяча.

- **обруч:** броски, ловля обруча; вертушки; бумеранги; проход через предмет махи, вращения; перекаты обруча по различным частям тела; передача из одной руки в другую.
- **булава:** малые круги; средние круги; большие круги; мельницы; перекаты; отталкивания; броски и ловля булав, жонглирование булавами; каскад булавами

### **3.4 Упражнения для рук и плечевого пояса.**

Формирование правильной осанки и правильная постановка рук составляет одну из основ занятий художественной гимнастикой. Используются упражнения в статических положениях, взмахи, рывковые движения; на расслабление мышц плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания рук; круговые движения руками.

### **3.5 Упражнения для шеи и туловища, для ног.**

К этой группе упражнений относятся: круговые движения туловищем; наклоны вперед, назад, в стороны, из различных положений ног, с различными движениями руками; прогибания из положения лежа на животе в различных условиях опоры; поднятие туловища из положения лежа на спине, не отрывая ног от пола; поднятие ног и туловища до прямого угла.

### **3.6 Упражнения для мышц голени и стопы.**

Используются прыжковые упражнения, бег, спортивная ходьба, упражнения со скакалкой.

### **3.7 Игры и игровые упражнения.**

Подвижные игры используются для обучения гимнастическим упражнениям. На занятиях художественной гимнастикой применяются игры с включением бега, прыжков, игры с преимущественным воздействием на двигательные качества, а также музыкальные игры. Эстафеты внутри группы.

**4. Упражнения на формирование осанки:** прогибание спины с обручем или с мячом в руках; наклоны в стороны с обручем за спиной; приседание стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднятие ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки.

**5. Воспроизведение музыки через движение.** Задавая определенный темп, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его исполнению и одновременно приучает гимнасток понимать соответствие между характером музыки и характером

движения. Гимнаст через движение должен воспроизводить изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

- 6. Занятия-соревнования.** На соревнованиях гимнастки демонстрируют закреплённый материал. Соревнования должны проходить периодически для того, чтобы предъявить свои успехи; для приобретения опыта участия в соревнованиях в группе и муниципального уровня; отбора спортсменов для участия в соревнованиях различных уровней.

## 2 Модуль

- 1. Начальная акробатическая подготовка** – упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост
- 2. Начальная техническая подготовка** – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель начальной технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой
- 3. Музыкально-ритмическая подготовка** – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.
- 4. Начальная хореографическая подготовка** – двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность.

В процессе реализации программы, обучающиеся принимают участие в соревнованиях на муниципальном уровне.

#### **1.4 Планируемые результаты**

К концу реализации **1 модуля** «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

- 1.** знать историю развития художественной гимнастики как вида спорта;
- 2.** выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- 3.** выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 4.** развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе;
- 5.** овладеть приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- 6.** приобрести опыт участия в соревнованиях;
- 7.** чувствовать характер музыки и уметь воспроизводить ее средствами движения;
- 8.** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

К концу реализации **2 модуля** «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

- 1.** уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- 2.** уметь выполнять движения с мячом синхронно с музыкой;
- 3.** сформировать музыкально - ритмические навыки;
- 4.** научиться приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- 5.** обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- 6.** технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- 7.** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Учебно-тематический план

#### Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики. Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку. Упражнения для правильной постановки ног и рук. Упражнения для шеи и туловища, ног. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на прыгучесть: прыжки через скамейку или натянутую скакалку.	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>ОКТАБРЬ</b>				
Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Разминка. ОФП – развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки. Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости: махи ногами во все стороны. Бег на полупальцах. Упражнения на равновесие: равновесие на полупальцах.	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>НОЯБРЬ</b>				
Гигиена, закаливание, режим и питание юных спортсменов. Разминка. Упражнения для развития гибкости: наклоны и мосты на коленях. Упражнения для мышц голени и	Комбинированное	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>

стоп. Упражнения на овладение правильной осанки и походки. ОФП для силы ног, рук, стопы. Развитие гибкости. Упражнения без предмета – выпады, повороты, прыжки. Прыжки через скакалку. Упражнения для осанки. Подвижные игры.	нное			
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
Разминка. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевые упражнения. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на координацию с поворотами. Преодоление препятствий прыжком. Упражнения с лентами, прыжки со скакалкой. Эстафеты внутри группы. Упражнения без предмета: наклоны, «ласточка». Занятия-соревнования.	Комбинированное	1	12	13
<b>Итого часов по разделам:</b>		<b>4</b>	<b>48</b>	<b>52</b>

## Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>ЯНВАРЬ</b>				
Разминка. Мост, стойка на лопатках, шпагат. Хореография - упражнения для баланса, прыжки. Упражнения с лентами, обручами. Прыжки с разбега. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм, музыкальная фраза). Творческое самовыражение под музыку. Упражнения с предметами (мячом, обручем) - броски, передачи, вращения.	Комбинированное	1	9	10
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				

<p>Разминка. Упражнения без предмета – наклоны на коленях, «ласточка», прыжки с разбега. Акробатика – стойка на руках, мост, переворот назад. Упражнения для осанки. Элементы хореографии – позиции рук и ног, равновесия, вращения, прыжки. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра. Упражнения на согласование движений разными частями тела.</p>	Комбинированное	0,5	11,5	12
<b>МАРТ</b>				
<p>Разминка. Упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги. Прыжки через скакалку, аэробные упражнения. Волнообразные движения, «волны», пружины руками. Простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот. Перекатные движения по полу и по телу. Акробатика: мост, мост с одной ноги, кувырки (вперёд, назад, боком), стойки. Упражнения для правильной постановки ног и рук.</p>	Комбинированное	0,5	12,5	13
<b>АПРЕЛЬ</b>				
<p>Разминка. Маховые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, на правой, равновесие в полуприседе на левой, на правой. Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, «мельницы» - вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно).</p>	Комбинированное	1	12	13
<b>МАЙ</b>				

<p>Разминка. Упражнения с обручем: махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверх и вниз, вращения: правой и левой руками (вперёд и назад), на шее, вокруг туловища (талии). Акробатика: мост, мост с одной ноги, кувырки (вперёд, назад, боком), стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях. Хореография: воспроизведение характера музыки через движения, музыкально-двигательные задания, танцы. Пассивная гибкость: складка вперёд, грудь касается бёдер, мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание, шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой). Занятия-соревнования.</p>	Комбинированное	1	13	14
<b>Итого часов по разделам:</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>

## 2.2 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Спортивный зал для художественной гимнастики соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности и оборудован:

- гимнастическими стенками,
- хореографическим станком,
- зеркалами,
- музыкальным центром,
- гимнастическими матами,
- гимнастическими скамейками,
- инвентарем для гимнастического многоборья художественной гимнастики (мячи, скакалки, булавы, гимнастические обручи).

**Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.**



**Общие меры безопасности.** Для занятий художественной гимнастикой спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся:
  - имеющие медицинский допуск;
  - инструктаж по мерам безопасности;
  - имеющие спортивную обувь (чешки, полу чешки) и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне выполнения элементов с предметами;
  - при наличии посторонних предметов вблизи;
  - при неисправных предметах
3. У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

1. Тренер-преподаватель должен:
  - заранее продумать расстановку детей;
  - расположение гимнастики при работе с предметом в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.
2. Обучающийся должен:
  - снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травм опасных ситуаций.
  - под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
  - надеть спортивную форму и обувь (чешки, полу чешки);
  - тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи площадки;
  - провести физическую разминку;
  - внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при работе в группе.

**Требования безопасности во время занятий:**

1. Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий вблизи площадки не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с предметом;

## 2. Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать предметами;
- выполнять упражнения в свою очередь, не мешая другим гимнасткам;
- не подходить сзади и сбоку к выполняющим движения, элементы и танцевальные дорожки;
- при выполнении бросков, поворотов и перемещений смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с как с предметами, так и без предметов;
- не выполнять упражнения без разрешения тренера-преподавателя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях гимнастка должна уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать спортивную дисциплину.

### **Требования безопасности по окончании занятий:**

#### 1. Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- обо всех недостатках, отмеченных во время тренировки, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

**Кадровое обеспечение.** Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

### 2.3 Методы и технологии обучения и воспитания

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотр соревнований.

**Методы организации занятий:**

1. **Наглядный метод:** стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ тренером-преподавателем правильности выполнения упражнений.
2. **Словесные методы:** беседа, обсуждение соревнований.
3. **Практические методы:** тренировки.

**Методы обучения:**

1. **Игровой метод** – придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.
2. **Структурный метод** – последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок,

состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

- 3. Метод усложнения** – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

**Структура учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике:**

- 1. подготовительная часть:** различные виды бега, ходьбы, прыжки; комбинации из этих движений; несложные задания на музыкальную динамику; некоторые танцевальные комбинации, музыкальные игры, не требующие предварительного изучения и длительных объяснений.
- 2. основная часть:** упражнения, способствующие формированию правильной осанки; упражнения в растягивании и на силу; упражнения в равновесии и на перемещение центра тяжести; упражнения на расслабление; упражнения на пружинность; волны, взмахи; упражнения с предметами. Основные танцевальные движения – ходьба, бег, прыжки, танцевальные комбинации, пляски с предметами и без предметов, игры под специально подобранные музыкальные произведения, на основе которых реализуются средства музыкальной выразительности в движениях.
- 3. заключительная часть:** ходьба различными шагами с изменением темпа; упражнения на осанку; плавные движения руками.

#### **2.4 Формы итоговой аттестации.**

Итоговую аттестацию обучающиеся сдают для проверки результатов освоения Программы.

Итоговая аттестация проходит в виде сдачи контрольных упражнений, представленных в приложении № 1.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся – 5. Итоговый результат определяется по количеству набранных баллов (выводится средний балл):

- «5,0-4,5» баллов – высокий уровень физической подготовки;
- «4,4-4,0» балла – выше среднего;

- «3,9-3,5» балла – средний уровень физической подготовки;
- «3,4-3,0» балла - ниже среднего;
- «2,9» балла и ниже – низкий уровень физической подготовки

### Приложение № 1 «Контрольные упражнения»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
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
Силовые	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки

способности: силы мышц пресса	поперечный шпагат 2 – И.П.	Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«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

\*Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

### Список литературы

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. – М: Изд-во ВНИИФК, 1989. -30с.
2. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987. -96с
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
4. Клодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно - методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 19
5. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991. – 34 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев. Олимпийская литература, 1997, -583 с

7. Художественная гимнастика. – учебник (под ред. Л.А. Карпенко), М, 2003 – 382 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Утверждён приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. № 40.

**Перечень интернет – ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.  
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Материалы и советы по организации тренировочного процесса.  
Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL:  
<http://www.boxing-fbr.ru/index-6.htm/>