


МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
СПАСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»  
Ю.Е. Кузнецов  
Приказ № 15 от « 31 » 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 7-17 лет

**Срок реализации:** 3 года

Составитель:  
Бердникова Наталья Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

г. Болгар, 2021

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» разработана на основе нормативных документов:

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

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Актуальность программы - вовлечение подростков из группы социального риска в спортивную жизнь, учитывая большое влияние окружающей среды на подростков, попытки вовлечения их в различные группировки, рост детской преступности и наркомании. Индивидуальная и вдумчивая работа с обучающимися является гарантом их физического и нравственного здоровья.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в подборе каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений.

Цель программы: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования, формирование системы нравственных ценностей.

*Задачи программы:*

Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической, хореографической и теоретической подготовке.

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки художественной гимнастики.

Воспитательные:

- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что на отделении могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 7 до 17 лет. Сроки реализации программы: 8 лет. Группа начальной подготовки и спортивно – оздоровительной направленности – 2 года, учебно-тренировочная группа – 7 лет.

Формы и режим занятий.  
Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Занятия по 45 минут с перерывом на отдых не менее 5 минут.

#### Группа начальной подготовки

1 год обучения – 15 человек, 4 часа в неделю (всего 144 часа в год);  
2 год обучения – 12 человек, 6 часов в неделю (всего 216 часов в год);

#### Учебно-тренировочная группа

1 год обучения и последующие годы (2, 3, 4, 5 и 6-й) – 10 человек – 6 часов в неделю (всего 216 часов в год).

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты - Контрольные нормативы.

| Нормативный показатель                         | НП 1<br>год СОГ | НП 2<br>год | УТГ 1<br>год | УТГ 2<br>год | УТГ 3,4,5,6<br>год |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|--------------------|
| Складка вперед с гимн. скамейки                | 6.5 – 7.5       | 7.5 – 8.0   | 8.0 – 8.5    | 8.5 – 9.0    | 9.0 – 9.5          |
| Шпагат с гимн. скамейки пр. нога               | 6.0 – 6.5       | 6.5 – 7.0   | 7.0 – 7.5    | 7.5 – 8.5    | 8.5 – 9.5          |
| Шпагат с гимн. скамейки лев. нога              | 6.0 – 6.5       | 6.5 – 7.0   | 7.0 – 7.5    | 7.5 – 8.5    | 8.5 – 9.5          |
| Шпагат поперечный с гимн. скам.                | 6.0 – 6.5       | 6.5 – 7.0   | 7.0 – 7.5    | 7.5 – 8.5    | 8.5 – 9.5          |
| Мост с захватом голени                         | 6.0 – 6.5       | 6.5 – 7.0   | 7.0 – 7.5    | 7.5 – 8.5    | 8.5 – 9.5          |
| Захват ноги в шпагат сзади                     | 6.0 – 6.5       | 6.5 – 7.0   | 7.0 – 7.5    | 7.5 – 8.5    | 8.5 – 9.5          |
| Прыжок вверх с места (см)                      | 10              | 10 – 15     | 15 – 25      | 25 – 30      | 30 – 45            |
| Удержание ног вперед, в сторону, назад без рук | 6.0 – 6.5       | 6.5 – 7.0   | 7.0 – 7.5    | 7.5 – 8.5    | 8.5 – 9.5          |
| Подкачка м. бр. пресса (за 15сек.)             | 5 – 8           | 8 – 10      | 10 – 12      | 12 – 15      | 15 – 20            |
| Подкачка м. спины ( за 15 сек.)                | 5 – 8           | 8 – 10      | 10 – 12      | 12 – 15      | 15 – 20            |

|   |   |   |    |    |   |
|---|---|---|----|----|---|
|   |   |   | 12 | 15 |   |
| Участие в соревнованиях: (место)                |   |   |    |    |   |
| Первенство города                               | + | + | +  | +  | + |
| Районные соревнования                           |   | + | +  | +  | + |
| Областные соревнования                          |   | + | +  | +  | + |
| Зональные соревнования                          |   |   | +  | +  | + |
| Первенство ДСО и ведомств России                |   |   |    | +  | + |
| Финальные соревнования Министерства образования |   |   |    | +  | + |

Способы проверки: Подведение итогов проводится в форме проведения контрольных (промежуточных), контрольно-переводных нормативов. При переводе на другой этап обучения учитывается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

К концу первого этапа обучения (группы СОГ) обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по художественной гимнастике.

К концу первого этапа обучения (группы СОГ) обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы СОГ.

К концу второго этапа обучения (группы НП) обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- историю развития художественной гимнастики как вида спорта, знаменитых гимнасток;
- значимость посещения объединения художественной гимнастики для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

К концу второго этапа обучения (группы НП) обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп НП;
- элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

К концу третьего этапа обучения (группы УТ) обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения гимнасток во время соревнований, действия судей;
- терминологию и стоимость элементов художественной гимнастики;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня.

К концу третьего этапа обучения (группы УТ) обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп УТ;
- комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений;
- рационально распределять силы по ходу соревнования, в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы.

Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май. Диагностика проводится по следующим методикам:

- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (контрольно-переводные нормативы);
- выступления детей (призовые места на соревнованиях различного уровня).

Формы подведения итогов – контрольно-переводные нормативы, участие и результат на соревнованиях различного уровня.

#### Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Примерный учебный план рассчитан на 36 недель. В период летних каникул спортсмены тренируются по индивидуальным планам.

#### Учебно-тематический план группы начальной подготовки 1 года обучения и спортивно – оздоровительной направленности.

| №<br>п/п | Разделы подготовки                | Из них: |        |          |
|----------|-----------------------------------|---------|--------|----------|
|          |                                   | Всего   | Теория | Практика |
| 1        | Вводное занятие                   | 2       | 1      |          |
| 2        | Общая физическая подготовка       | 50      | 3      | 45       |
| 3        | Специальная физическая подготовка | 50      | 3      | 45       |
| 4        | Технико-тактическая подготовка    | 25      | 3      | 25       |
| 5        | Теоретическая подготовка          | 3       | 3      |          |
| 6        | Контрольно-переводные испытания   | 6       |        | 9        |
| 7        | Восстановительные                 | 6       | 1      | 5        |

|   |                            |     |    |     |
|---|----------------------------|-----|----|-----|
|   | мероприятия                |     |    |     |
| 8 | Психологическая подготовка | 2   | 1  |     |
|   | Общее количество часов     | 144 | 15 | 129 |

Учебно-тематический план  
группы начальной подготовки 2 года обучения.

| №<br>п/п | Разделы подготовки                  | Из них: |        |          |
|----------|-------------------------------------|---------|--------|----------|
|          |                                     | Всего   | Теория | Практика |
| 1        | Вводное занятие                     | 1       | 1      |          |
| 2        | Общая физическая подготовка         | 54      | 4      | 50       |
| 3        | Специальная физическая подготовка   | 80      | 6      | 74       |
| 4        | Технико-тактическая подготовка      | 70      | 8      | 62       |
| 5        | Теоретическая подготовка            | 1       | 1      |          |
| 6        | Контрольно-переводные испытания     | 6       | 1      | 5        |
| 7        | Инструкторская и судейская практика | 2       | 1      | 1        |
| 8        | Восстановительные мероприятия       | 2       |        | 2        |
|          | Общее количество часов              | 216     | 22     | 194      |

Учебно-тематический план  
учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

| №<br>п/п | Разделы подготовки                | Из них: |        |          |
|----------|-----------------------------------|---------|--------|----------|
|          |                                   | Всего   | Теория | Практика |
| 1        | Вводное занятие                   | 1       | 1      |          |
| 2        | Общая физическая подготовка       | 60      | 5      | 55       |
| 3        | Специальная физическая подготовка | 70      | 5      | 65       |
| 4        | Технико-тактическая подготовка    | 70      | 5      | 65       |
| 5        | Теоретическая подготовка          | 4       | 4      |          |



|   |                                     |     |    |     |
|---|-------------------------------------|-----|----|-----|
| 6 | Контрольно-переводные испытания     | 3   |    | 3   |
| 7 | Контрольные соревнования            | 2   |    | 2   |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 4   | 4  |     |
| 9 | Восстановительные мероприятия       | 2   | 1  | 1   |
|   | Общее количество часов              | 216 | 25 | 191 |

Учебно-тематический план  
учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

| №<br>п/п | Разделы подготовки                  | Из них: |        |          |
|----------|-------------------------------------|---------|--------|----------|
|          |                                     | Всего   | Теория | Практика |
| 1        | Вводное занятие                     | 1       | 1      |          |
| 2        | Общая физическая подготовка         | 62      | 4      | 58       |
| 3        | Специальная физическая подготовка   | 62      | 4      | 58       |
| 4        | Технико-тактическая подготовка      | 75      | 6      | 69       |
| 5        | Теоретическая подготовка            | 4       | 4      |          |
| 6        | Контрольно-переводные испытания     | 4       |        | 4        |
| 7        | Контрольные соревнования            | 2       |        | 2        |
| 8        | Инструкторская и судейская практика | 4       | 4      |          |
| 9        | Восстановительные мероприятия       | 2       | 1      | 1        |
|          | Общее количество часов              | 216     | 24     | 192      |

Учебно-тематический план  
учебно-тренировочных групп 3, 4, 5, 6 годов обучения.

| №<br>п/п | Разделы подготовки          | Из них: |        |          |
|----------|-----------------------------|---------|--------|----------|
|          |                             | Всего   | Теория | Практика |
| 1        | Вводное занятие             | 1       | 1      |          |
| 2        | Общая физическая подготовка | 60      | 5      | 55       |
| 3        | Специальная                 | 65      | 4      | 61       |

|   |                                     |     |    |     |
|---|-------------------------------------|-----|----|-----|
|   | физическая подготовка               |     |    |     |
| 4 | Технико-тактическая подготовка      | 75  | 5  | 70  |
| 5 | Теоретическая подготовка            | 3   | 3  |     |
| 6 | Контрольно-переводные испытания     | 3   |    | 3   |
| 7 | Контрольные соревнования            | 4   |    | 4   |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 3   | 3  |     |
| 9 | Восстановительные мероприятия       | 2   | 1  | 1   |
|   | Общее количество часов              | 216 | 22 | 194 |

### Содержание программы обучения групп спортивно – оздоровительной направленности и НП-1,2

Этап начальной подготовки один из наиболее важных этапов для будущего спортсмена, на котором закладывается регулярность (привычка) занятий спортом, укрепляется здоровье. На этапе НП на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и развитие спортивных качеств юного спортсмена. Цель тренировок — утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники художественной гимнастики.

#### 1.Тема: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей художественной гимнастики, знаменитыми гимнастками, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

#### 2. Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правил художественной гимнастики и упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

#### 3.Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости,

быстроты, координации и ловкости.

4. Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выбор музыки, составление произвольных комбинаций, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки.

5.Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнастки.

6. Тема: Контрольно-переводные испытания:

Теория: знание нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

7. Тема: Контрольные соревнования.

Теория: Просмотр соревнований по художественной гимнастике, спортивных репортажей. Анализ действия судей.

Практика: соревнования.

8. Тема: Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила соревнований. Правила поведения гимнасток во время соревнований, действия судей.

Практика: Просмотр соревнований, просмотр видеоматериала о соревнованиях по художественной гимнастике, спортивных репортажей.

Проведение соревнований.

9. Тема: Восстановительные мероприятия.

Теория: Самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок, тренинги.

10. Тема: Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к

тренировочным заданиям и нагрузкам

## Содержание программы учебно-тренировочных групп 1, 2, 3 года обучения.

Учебно-тренировочный этап основывается на углубленном изучении и овладении технико-тактическим арсеналом, характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Особое внимание уделяется развитию силы, прыгучести, гибкости и функций равновесия. Специальные комплексы упражнений дают возможность воздействовать на отдельные мышцы и группы мышц.

### 1. Тема: Вводное занятие.

Теория: Изучение истории физической культуры, истории художественной гимнастики, тактико-технических особенностей знаменитых гимнасток, установка цели дальнейшего обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

### 2. Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена. Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

### 3. Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль гимнастики. Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

### 4. Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Объяснение правил по художественной гимнастике, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях

спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

#### 5. Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: Соблюдение правил гигиены, спортивной дисциплины, чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнасток. Изучение истории физической культуры в целом, истории художественной гимнастики.

Практика: освоение правил соревнований по художественной гимнастике.

#### 6. Тема: Контрольно-переводные испытания.

Теория: знание нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

#### 7. Тема: Контрольные соревнования.

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей. Анализ действия судей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

#### 8. Тема: Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила соревнований. Правила поведения гимнасток во время соревнований, действия судей.

Практика: Участие в соревнованиях, судейство.

#### 9. Тема: Восстановительные мероприятия.

Теория: Самоанализ спортивной подготовленности гимнастки. Практика: Медико-педагогический контроль. Индивидуальная подготовка гимнастки.

#### 10. Тема: Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.  
 Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

### Методическое обеспечение программы

| ТЕМА                              | Форма занятий                        | Методы и приемы                                      | Дидактический материал ТСО                         | Форма подведения итогов |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|--|-------------------------|
| Вводное занятие                   | беседа                               | наглядный  | Инструкция по ТБ, ПБ, видеокассеты                 | опрос                   |
| Общая физическая подготовка       | беседа<br>тренировочные упражнения   | словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Конусы, фишки, секундомер, тренажеры, скакалки.    | контрольные нормативы   |
| Специальная физическая подготовка | беседа, тренировочные упражнения     | словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты, секундомер. | контрольные нормативы   |
| Технико-тактическая подготовка    | Объяснение, тренировочные упражнения | словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Инструкции, соревновательные комбинации.           | контрольные нормативы   |
| Теоретическая подготовка.         | Объяснение,                          | словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Видео- и аудио кассеты, инструкции,                | опрос                   |
| Контрольно-переводные нормативы   | Объяснение, тренировочные упражнения | словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Объяснение, тренировочные упражнения               | контрольные нормативы   |
| Контрольные соревнования          | Занятие                              | словесный, наглядный                                 | Мячи, обручи, булавы, скакалки, ленты.             | контрольные нормативы   |

|                                     |  |                      |                      |                                   |
|-------------------------------------|--|----------------------|----------------------|-----------------------------------|
| Инструкторская и судейская практика | Объяснение, просмотр репортажей соревнований, обсуждение | словесный наглядный. | Конусы, видеокассеты | контрольные нормативы             |
| Восстановительные мероприятия       | Тренировочные упражнения                                 | Словесный наглядный  | ОФУ<br>ОРУ           | Врачебный контроль, самоконт-роль |

### Литература для педагогов:

1. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
2. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
3. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
4. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
5. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
6. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
7. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
8. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
9. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
11. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
12. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л.Орловой. – М.: Физкультура и спорт, 1954.
13. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
14. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
15. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
16. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
17. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
18. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
19. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
20. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.

21. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
22. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
23. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
24. Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
25. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
26. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
27. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
28. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
29. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
30. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
31. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
32. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
33. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
34. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
35. М. Шолих Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.

### **Рекомендуемая литература для обучающихся**

1. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
2. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
3. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
4. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
5. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
6. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
7. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
8. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
9. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.



10. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
11. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Содержание спортивной тренировки.

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

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущиеся объект и антицепации (предвидения зоны падения предмета);
- функциональную, направленную на «выведения гимнасток» на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную – обучения технике упражнения без предмета;
- предметную – обучения технике упражнения с предметами;
- хореографическую – обучения элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную – обучение элементам и музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

- соревновательная - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составления индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил и тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка:

- формирование у гимнасток специальных знаний необходимых для успешной деятельности художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка:

- направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### **Возрастные особенности обучения и тренировка на разных этапах многолетней подготовки.**

| <b>Возраст.</b> | <b>Возрастные особенности.</b>  | <b>Методические особенности обучения и тренировки.</b>                 |
|-----------------|---|--|
| 6-8 лет.        | Этот возраст интенсивного роста и развития всех двигательных функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом. |  |
|                 | 1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.  | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.    |
|                 | 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.  | Целесообразно целенаправленное, но очень осторожное развитие гибкости. |
|                 | 3. Интенсивно развиваются   | При преобладании в занятиях  |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
|           | мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.                                       | крупных, размашистых движений необходимо мелкими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.                                       |
|           | 4.Регулярные механизмы сердечнососудистой системы, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны.  | Нагрузки должны быть небольшого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер.  |
|           | 5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут  | Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.   |
|           | 6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.   | Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.   |
|           | 7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.   | Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.   |
| 8-11 лет. | Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно. Постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически всё сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть своеобразие. |   |
|           | 1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.     | Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, том числе сложным движениям, а так же активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. |
|           | 2.Значительного развития достигает кора головного мозга 2 сигнальная система, слово имеет всё большее значение.   | Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.  |
|           | 3.Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-  | В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объёме.  |

|            |  |  |
|------------|--|--|
|            | силовые упражнения.  |  |
| 11-15 лет. | С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. |  |
|            | 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.   | Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела необходимо неуклонно, осторожно повышать тренировочные нагрузки.  |
|            | 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.   | Тем не менее, можно и нужно осваивать новые и сложные элементы, упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. |
|            | 3. Неравномерности в развитии сердечнососудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.  | Необходимо индивидуально и осторожно дозировать нагрузки, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.                             |
|            | 4. В поведении отмечаются преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.  | Одной из важных задач воспитания является воспитание «тормозов». Необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.  |
| 15-18 лет. | Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства. Сердечнососудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.   |  |
|            |  |  |

### Техническая подготовка.

Этот вид подготовки можно назвать основой спортивной тренировки. Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и

навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Техническая подготовка – это совокупность и степень владения техническими знаниями, умениями и навыками. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнастке с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

И прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

20

*В. Кузнецов*

Листов

Директор

*Ю. Е. Кузнецов*

Директор Ю. Е. Кузнецов

