

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
От «05» 04 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор А.С. Борщева
От «05» 04 2023 г.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «художественная гимнастика»

г. Липецк, 2023

Содержание:

Глава 1. Общие положения	3
Глава 2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки:	
2.1. Условия зачисления в спортивно-оздоровительную группу	6
2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса	6
2.3. Режим тренировочной работы	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	9
2.6. Медицинский контроль	12
2.7. Общие требования безопасности	13
Глава 3. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе:	
3.1. Теоретическая подготовка	17
3.2. Общая физическая подготовка	18
3.3. Специальная физическая подготовка	18
3.4. Техническая подготовка	27
3.5. Хореографическая подготовка	29
3.6. Оценка результатов освоения общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе	30
Глава 4. Условия реализации общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа:	
4.1. Материально-технические условия	
4.2. Кадровые условия	
4.3. Информационно-методические условия	

Глава 1. Общие положения.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительного этапа по художественной гимнастике (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (ред. от 20.12.2021);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1» (новая редакция) от 14 марта 2023 №10Д.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования.

Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую

гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

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

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения: или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта.

Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование

жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники художественной гимнастики, а также включена воспитательная работа.

Целью Программы является формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, используя техники выполнения упражнений с предметами, хореографии и акробатики.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- формирование у детей интереса к спорту и художественной гимнастике;
- всестороннее развитие личности ребенка;
- воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, силы и выносливости;
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья;
- обучение ребенка техническим действиям с предметами;
- обучение хореографии и техническим действиям в акробатике;
- воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. При распределении времени обучения по программному материалу в учебном плане основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: срез знаний по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Глава 2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки.

2.1. Условия зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься художественной гимнастикой сроком 1 учебный год, с 5 – 17 лет, не имеющие медицинские противопоказания по выбранному виду спорта.

2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.

Настоящая Программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейших занятий по художественной гимнастике, целью которых является достижение высоких спортивных результатов.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и тактической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по художественной гимнастике;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменок направлена на расширение двигательных возможностей.

2.3. Режим тренировочной работы.

Режим тренировочной работы представлен в таблице №1.

Таблица №1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество детей в группе	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1	5	12	6	3

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной (6 часов).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности);
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами данного этапа. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной подготовки (спортивно-оздоровительной группы), а именно: повышение физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической

и специальной физической подготовки составляет до 80 % от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо учитывать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий.

Учебный план представлен в таблице №2.

Таблица №2

Раздел	Содержание средств	количество												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
I.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10
II.	Общая физическая подготовка	10	11	12	12	10	11	12	12	11	-	-	-	101
	1. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	3	2	2	2	2	3	3	-	-	-	21
	2. Упражнение на гибкость	2	3	2	3	2	2	2	2	2	-	-	-	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	3	3	2	-	-	-	20

	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	3	2	2	3	3	2	2	-	-	-	21
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	3	2	2	2	2	2	-	-	-	19
III.	Специальная физическая подготовка	-	8	9	9	10	9	9	10	9	-	-	-	73
	1. Шагагаты, мост	-	2	2	2	3	2	3	2	3	-	-	-	19
	2. Упражнения на равновесие	-	2	2	3	2	2	2	3	2	-	-	-	18
	3. Коробочки, складки	-	2	2	2	3	2	2	3	2	-	-	-	18
	4. Хореографическая подготовка	-	2	3	2	2	3	2	2	2	-	-	-	18
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	11	12	12	12	11	12	12	12	11	-	-	-	115
	1. Работа с мячом	3	3	3	3	2	3	3	3	2	-	-	-	25
	2. Работа с булавами	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
	3. Работа со скакалкой	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	26
	4. Работа с обручем	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
V.	Контрольный срез				1					1				2
VI.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	3	11
	Всего часов	22	32	34	35	32	33	34	35	33	8	8	6	312

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования не проводятся, лишь 2 раза в год без предварительной подготовки можно провести контрольный срез знаний (тестирование и упражнения по ОФП и СФП).

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом обучения простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий.

На протяжении спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, дисциплинированность).

Для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций: регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями: встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Организации; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Основным средством нравственного воспитания является коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки, формирующие потребность в частном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Календарный план воспитательной работы в МБОУ ДО «СШ №1»
представлен в таблице №3.

Таблица №3

Тематика мероприятий	Сроки проведения
«Добро пожаловать!» - мероприятия, посвященных Дню открытых дверей	Сентябрь
Декада «Школа безопасности»	
Мероприятия, посвященные Дню пожилого человека	Октябрь
Мероприятия в рамках месячника борьбы с распространением ВИЧ-инфекции	
Мероприятия, направленные на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	
Мероприятия по профилактике и разрешению конфликтов, насилия, экстремизма	
Мероприятия, посвященные Дню народного единства	
Экологические акции	Ноябрь
Мероприятия, посвященные празднованию Дня Матери	
Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом	
Мероприятия в рамках месячника «Твори добро»	Декабрь
Декада «Школа безопасности»	
Новогодние мероприятия	
Декада «Безопасность детства»	
Декада спорта и здоровья	
Декада «Мы за ЗОЖ» (профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании)	Январь
Мероприятия в рамках месячника борьбы с распространением ВИЧ-инфекции, наркомании	Февраль

Профилактическая работа по предупреждению и разрешению конфликтов, насилия и экстремизма, терроризма	
Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	
Мероприятия, посвященные празднованию Широкой Масленицы	Март
Мероприятия, посвященные Международному женскому дню	
Мероприятия, посвященные Дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом	
Мероприятия, направленные на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	
Мероприятия в рамках Дней защиты от экологической опасности	Апрель
Мероприятия в рамках декады правовых знаний	
Декада «Мы за ЗОЖ»	
Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ	Май
Декада «Школа безопасности» (профилактика терроризма)	
Мероприятия, посвященные Международному дню защиты детей	Июнь
Мероприятия, посвященные Дню России	
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	
Мероприятия, посвященные Дню города	Июль
Мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Август
Цикл гражданско-патриотических мероприятий, посвященных Дню российского флага	
Мероприятия, посвященные Международному дню памяти и поминовения жертв терроризма	

2.6. Медицинский контроль.

Все поступающие обучающиеся в МБОУ ДО «СШ №1» предоставляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. Большая роль принадлежит

медицинским профилактическим мероприятиям: беседы, консультации, рекомендации родителям по рациону питания и режиму дня детей. В течение года необходимый осмотр обучающихся может провести штатная медицинская сестра.

2.7. Общие требования безопасности.

Травмы во время учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение обучающимися установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом гимнасток, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма гимнастки, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по художественной гимнастике;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- надеть рекомендуемую спортивную форму и полутапочки с нескользящей кожаной подошвой;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

Требования безопасности во время занятий.

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещении по спортивному залу;

- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.
- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки;
- при выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, само страховка и помощь;
- при изучении элементов и комбинаций тренер-преподаватель должен объяснить учащимся правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм;
- при выполнении упражнений необходимо находится на ковровом покрытии;
- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- скакалка должна соответствовать ростовым данным обучающихся и не иметь узлов и порывов;
- при выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточный интервал, чтобы не было столкновений;
- не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий;
- не висеть на перекладинах и хореографическом станке;
- не взбираться на шведскую стенку;
- не подходить к музыкальной аппаратуре и кабелю;
- не приносить колющие и режущие предметы на тренировку;
- не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову;

- при выполнении упражнений акробатических, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надеть наколенники и налокотники;

- не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки;

- не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь;

- не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при возникновении пожара в гимнастическом зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться вместе с группой и тренером-преподавателем;

- при получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю, медику.

Требования к технике безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- убрать за собой в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- протереть гриф перекладины (хореографический станок) сухой ветошью;

- снять спортивную форму и полутапочки;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

3. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся для изложения учебного материала в доступной для понимания обучающимися форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует использовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

Примерный список тем для теоретической подготовки:

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики.

Известные гимнастки прошлого и наших дней;

- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнастки.

- особенности гимнастики;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;

- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсменки.
- Этикет в гимнастике;
- правила соревнований по гимнастике.

3.2. Общая физическая подготовка.

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

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

3.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

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

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях. При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению. Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или; б) предельное количество - "до отказа".

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты. Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета; б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости – под счет, хлопками, метрономом, музыка;

4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этими средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники: а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
в) полетной фазы - прыжковых поз.
5. Прыжки в глубину.
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир.
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

- ориентировки по скорости;

- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

- игровой и соревновательный методы.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакции;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;

- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

- упражнения с предметами;

- акробатические упражнения;

- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;

- переменный;

- необычных исходных положений;

- зеркального исполнения;

- игровой и соревновательный.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

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

Правила развития выносливости:

- работа на фоне утомления;
- постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

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

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: разминка; на гибкость; на быстроту; на прыгучесть; на координацию; на равновесие; на силу; на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные возрастные периоды развития физических качеств.

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

1. Проприцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;

- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

3.4. Техническая подготовка.

Художественная гимнастика - один из видов программы современных Олимпийских игр со сложно-координационной деятельностью, требующий от спортсменок проявления широкого круга умений, навыков и качеств. Гармоническое развитие гимнасток, красота двигательных действий, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность художественной гимнастики.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки в художественной гимнастике - 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 и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки в художественной гимнастике являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

4. Музыкально-двигательная 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; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

3.5. Хореографическая подготовка.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией обучающиеся ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;

- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

3.6. Оценка результатов освоения общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе.

Оценочный материал (тестирование).

1. Вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом?

- А) Спортивные танцы;
- Б) Художественная гимнастика;
- В) Акробатика.

2. Что оценивают судьи?

- А) Трудность;
- Б) Исполнение;
- В) Артистизм;

Г) Все варианты верны.

3. Сколько по времени длится выступление гимнастки на ковре?

А) 30 сек.;

Б) 3 мин.;

В) 1 мин. 30 сек.

4. Сколько гимнасток выступают в групповых упражнениях?

А) 3;

Б) 5;

В) 10.

5. С чем выступают гимнастки?

А) Со снарядом;

Б) С предметом;

В) Оба варианта верны.

6. В чём выступают гимнастки на соревнованиях?

А) Спортивный костюм и чешки;

Б) Купальник и полупальцы;

В) Майка, шорты, босиком.

7. Какая пара является известными гимнастками?

А) Дина и Арина Авериной;

Б) Анфиса и Кристина Резцовы;

В) Оба варианта верны.

8. Что относится к предметам для ХГ?

А) Булавы, мяч, скакалка, гантели;

Б) Булавы, гиря, кольца, лента;

В) Булавы, лента, скакалка, мяч, обруч.

Результаты:

6-8 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

4-5 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 3 правильных ответов- гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Оценочный материал по общей физической и специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе представлены в таблице №4.

Таблица №4

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» - сохранение равновесия 3с; «3» - сохранение равновесия 2с

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Глава 4. Условия реализации общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа:

4.1. Материально-технические условия.

Для реализации программы у организации имеется на праве оперативного управления здание, расположенное по адресу: 398043, Липецкая область, г. Липецк, ул. Циолковского, 31а.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованном зале художественной гимнастики. При залах оборудованы необходимые дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров-преподавателей, душевые и туалеты.

У организации имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Организация обеспечена:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, который указан в таблице №5.

Таблица №5

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1

3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (12х2м)	штук	1
7.	Игла для накачивания мячей	штук	3
8.	Ковер гимнастический (13х13м)	штук	1
9.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
15.	Насос универсальный	штук	1
16.	Обруч гимнастический	штук	12
17.	Палка гимнастическая	штук	12
18.	Пианино	штук	1
19.	Пылесос бытовой	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20м	штук	1
21.	Секундомер	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Станок хореографический	комплект	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	12
26.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
27.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

28.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
-----	---------------------------------	------	---

4.2. Кадровые условия.

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2022 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

4.3. Информационно-методические условия.

Список литературных источников:

1. Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесие»./ Е.С. Крючек, А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина; Спорт, 2021.- 346с.
2. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие/ Т.М. Лебедихина; Издательство Уральского университета, 2021
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для СПО./ Т.С. Лисицкая; Юрайт, 2019.- 164с.
4. Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики./ Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина; Спорт, 2016.-160с.
5. Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва./ Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина; Спорт, 2018.- 362с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по художественной гимнастике.
2. Первенство России по художественной гимнастике.
3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок ОДСОО «Русь» по художественной гимнастике.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Всероссийская Федерация по художественной гимнастике - <http://vfrg.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
3. Сайт МБУ «СШ №1» - <http://ducsh1.ru>
4. Управление по физической культуре и спорту Липецкой области - <http://lipsport.ru>