

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:

На заседании тренерского совета  
отделения художественной  
гимнастики  
Протокол № 3 от 10 января 2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5  
Протокол № 6 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 27 от 20.01.2023 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
ГИМНАСТИКА»  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: групповое упражнение–  
многоборье, индивидуальная программа-многоборье )  
по этапу начальной подготовки**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой  
спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной  
приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г. )

**Срок реализации программы 1 год на этапе:**  
начальной подготовки – 1-3 год обучения

**Авторы-составители: тренеры-преподаватели, реализующие данный этап**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на этапе начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

### 1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недоотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В группы начальной подготовки зачисляются лица с 6 лет, успешно выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп - 12 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе – 2-3 года.

**Сроки реализации этапа начальной подготовки 1-го ( 2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по данным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		Девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			

Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2	6	12

### **Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет на этапе начальной подготовки составляет:

Таблица № 2

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3
	НП		
	1	2	3
Минимальная	12	12	12
Оптимальная	15	14	14
Максимальная	24	24	24

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки:

## **II. Нормативно-методические инструментариим тренировочного процесса:**

2.1. Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения); **Приложение № 1**

2.2. Годовой план по месяцам. **Приложение № 2**

## **III. Требования к минимуму содержания программного материала этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения программы спортивной подготовки**

### **Физическая подготовка гимнасток**

*Физическая подготовка* – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения

техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

**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.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

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

*Основными принципами СФП* занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

## Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)														
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост									+	+	+	+			
Мышечная масса									+	+	+	+			
Быстрота						+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+	+	+			
Сила										+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)					+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности												+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+		+						
Координационные способности						+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Точность			+	+	+	+					+	+	+		

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

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

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток. *Восстановительные мероприятия:* массаж с растиркой; корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа; водные процедуры: душ, бассейн, море; витаминизация: травы, настойки и поливитамины; пассивный отдых: дневной и ночной сон; отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

### 3.1. Методика развития физических качеств

#### Сила и методика ее развития

**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 делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); 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 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 и методика ее развития**

**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;

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. 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 под-



вешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, 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 и методика ее развития**

*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).

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.

### **Средства развития прыгучести:**

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 и ловкость. Методика их развития.**

*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

### **Гибкость и методика ее развития.**

**Гибкость** - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость 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:**

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. 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.

### **Функция равновесия и методика его развития.**

**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 и методика ее развития**

**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.

### **Методы развития выносливости:**

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

### **Средства развития выносливости:**

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

### **Хореографическая подготовка в художественной гимнастике**

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 гимнастки 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;
- Выбатывается 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 (Прил.2):

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. 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 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 тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, и связана с различными возрастными рамками.

### **3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

**Программа обучения по художественной гимнастике для групп НП до 1 года и свыше 1 года.**

#### **Основные цели и задачи для групп НП до 1 года:**

- ❖ разучивание и закрепление базовых элементов;
- ❖ разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
- ❖ участие в массовых выступлениях.

#### **Основные цели и задачи для групп НП свыше 1 года:**

- ✓ закрепление и совершенствование базовых элементов;
- ✓ разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;
- ✓ разучивание и закрепление согласованных действий (групповое исполнение);
- ✓ участие в массовых праздниках, контрольных и внутренних соревнованиях;
- ✓ проведение отбора в следующую группу.

### **Общая физическая подготовка**

Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

#### **Упражнения на гибкость**

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения

туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

### **Упражнения для развития общей выносливости**

А) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

### **Упражнения на силу**

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, опереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину

гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения  $45^\circ$  и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

### **Упражнения для развития быстроты**

А) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

### **Упражнения для развития ловкости**

А) динамические акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

### **Базовая техническая подготовка**

- ✓ Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.
- ✓ Упражнения для правильной постановки рук и ног.
- ✓ Маховые упражнения.
- ✓ Круговые упражнения.
- ✓ Пружинящие упражнения.
- ✓ Упражнения в равновесии.
- ✓ Акробатические упражнения.

### **Виды шагов:**

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный;
- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;

- переменный русский.

### **Виды бега:**

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

### **Наклоны:**

- стоя:
  - вперед;
  - в стороны (на двух ногах);
  - в стороны (на одной ноге);
  - назад (на двух ногах);
  - назад (на одной ноге).
- на коленях:
  - вперед;
  - в стороны;
  - назад.

### **Подскоки и прыжки:**

- с двух ног с места:
  - выпрямившись;
  - выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
  - из приседа;
  - разножка (продольная, поперечная);
  - прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;
  - «кенгуру»;
  - «лягушка».
- с двух ног после наскока:
  - прыжок со сменой ног в III позиции;
  - в позе приседа;
  - «олень»;
  - кольцом.
- толчком одной с места:
  - прыжок махом (в сторону, назад).
- толчком с ходу:
  - подбивной (в сторону, вперед);
  - закрытый и открытый;
  - со сменой ног (впереди, сзади);
  - со сменой согнутых ног;
  - «козлик» с поворотом на 360°;
  - махом в кольцо;
  - широкий;



- широкий, сгибая и разгибая ногу;
- «щучка».
- подбивной в кольцо:
- «чупа-чупс»;
- «казак».

### **Упражнения в равновесии:**

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

### **Волны:**

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

### **Вращения:**

- переступанием;
- скрестные;
- одноименные от  $180^\circ$  до  $540^\circ$ ;
- разноименные от  $180^\circ$  до  $360^\circ$ ;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;
- поворот – «казак».

### **Стойки:**

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

### **Турляны:**

- с помощью руки;
- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

### **Базовая предметная подготовка**

#### **Упражнения со скакалкой:**

- качание, махи:
  - двумя руками;
  - одной рукой.
- круги скакалкой:
  - два конца скакалки в двух руках;
  - скакалка сложена вдвое;
  - скакалка сложена вчетверо;
  - один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой.
- вращение скакалки:
  - вперед и назад;
  - скрестно вперед и назад;
  - двойное вперед и назад;
  - вувалеобразное.
- броски и ловля:
  - одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);
  - одной рукой прямую скакалку;
  - одной ногой прямую скакалку;
  - двумя руками из основного хвата;
  - обвивание и развивание вокруг тела «эшаппе» скакалки.
- передача скакалки около отдельных частей тела
- мельницы:
  - в лицевой плоскости;
  - поперечная;
  - горизонтальная.
- завязывание и развязывание различных узлов:
  - на трудности тела;
  - без трудности тела.
- работа скакалкой:
  - держа за один узел;
  - держа за середину.

#### **Упражнения с обручем:**

- махи:
  - в лицевой плоскости;
  - поперечная плоскость;
  - горизонтальная плоскость;
  - восьмерки обручем.

- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения одной рукой вокруг туловища:
  - вокруг шеи;
  - вокруг ноги, ступни, колена;
  - вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).
- перекаты по полу в различных направлениях:
  - с вращением;
  - перекаты по рукам и корпусу.
- броски и ловля:
  - одной рукой вверх после маха или круга;
  - одной рукой вперед с вращением кистью;
  - после прохода через обруч;
  - из-под ноги;
  - без зрительного контроля;
  - другой частью тела кроме кистей рук.
- вертушки:
  - однократные и многократные;
  - с броском, на открытой ладони.
- пролезание в обруч:
  - обруч в руках;
  - обруч катится.
- передача из одной руки в другую:
  - в различных положениях.
- бумеранги с обручем.

### **Упражнения с мячом:**

- удержание мяча на кисти:
  - пальцы соединены естественным образом;
  - пресечь захват мяча пальцами рук;
  - передача мяча из кисти в кисть;
  - перед собой;
  - за спиной;
  - через верх;
  - через низ;
  - под ногой;
  - ногами;
  - удержание мяча на тыльной стороне кисти.
- переброски мяча:
  - с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);
  - под ногой, ногами;
  - из-за спины.
- обволакивания мяча:
  - двумя кистями;
  - одной кистью (по самой большой окружности мяча).
- выкруты кистью:

- без восьмерки;
- половина восьмерки;
- полная восьмерка.
- перекаты мяча:
  - до локтевого сустава;
  - до плечевого сустава;
  - из кисти в кисть по грудной клетке;
  - из кисти в кисть по плечам и спине;
  - по боковой части корпуса;
  - по ногам в положении сидя, лежа;
  - по корпусу (передняя часть);
  - по корпусу (задняя поверхность).
- отбивы мячом:
  - пассивные;
  - активные;
  - разными частями тела.
- броски и ловля:
  - бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);
  - ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);
  - без зрительного контроля;
  - другой частью тела;
  - из-под ноги;
  - ловля в дальнейший перекат;
  - ловля в положении на полу.
- вращения мяча:
  - на пальце.
- захваты мяча:
  - стопой;
  - коленным суставом;
  - локтевым суставом.
- нестабильный баланс:
  - удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

### **Упражнения с булавами:**

- малые круги кистевыми суставами:
  - вперед;
  - назад;
  - в горизонтальной плоскости;
  - во фронтальной плоскости.
- средние круги:
  - локтевыми суставами;
  - «улитка».

- большие круги:
  - плечевыми суставами (булава - продолжение руки).
- хваты булавы:
  - жесткий;
  - свободный;
  - свободный хват ладонью кверху;
  - свободный хват ладонью книзу;
  - свободный хват между указательным и большим пальцами.
- мельницы:
  - двухтактная;
  - трехтактная;
  - круговая;
  - горизонтальная.
- перекаты булавы:
  - по разным частям тела;
  - без трудности тела;
  - с трудностью тела.
- отгалкивание булавы:
  - различными частями тела.
- броски и ловля булавы:
  - маленькие переброски;
  - из-за спины;
  - серии различные по форме;
  - ассиметричные броски;
  - каскад бросков;
  - без зрительного контроля;
  - из-под ноги;
  - параллельные броски двух булавы;
  - ловля булавы другой частью тела, кроме кистей;
  - жонглирование булавами.

### **Упражнения с лентой:**

- способы удержания палочки:
  - локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.
- змейки
- спиральки
- восьмерки
- средние круги
- большие круги
- броски бумерангом
- проход через ленту
- прокаты палочки
- рисунки на трудности тела.

### **Хореографическая подготовка**

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног.

Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

### **Классический экзерсис**

Упражнения у хореографической палки:

- I позиция ног, II позиция, V позиция;
- деми-плиэ (demi u grand plie);
- батман-тандю (battement tendu);
- жэтэ (battement jete);
- ронддэжамбпартер (rond de jambe par terre);
- батман-фондю (battement fondu);
- адажио (adagio);
- грандбатманжэтэ (grand battement jete).

**Упражнения для рук:**

- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

**Упражнения на середине:**

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на обучение турлянов;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

**Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография:**

- разучивание элементов из народных танцев:
  - русский народный;
  - польский народный;
  - вальс;
  - восточный танец.
- пластика современной хореографии.

**Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка**

- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм в музыке;
- мелодия;
- темп в музыке;
- музыкальная динамика;
- музыкальная форма.

**Психологическая подготовка гимнастки**

Базовая психологическая подготовка:

- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности;
- знания о психике человека, психических состояниях;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.

При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.

- выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);
- выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;
- продумывание особо сложных элементов техники;
- выбор соревновательного костюма;
- выбор макияжа;
- оформление предметов под костюм.

### Учебно-тематический план

Таблица № 4

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в



	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

#### **IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (юношеский разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**Приложение № 1** Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения)

**Годовой учебно-тренировочный план**

№№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		До года	Свыше года
		Этап начальной подготовки	
		Недельная нагрузка в часах	
		4.5-6	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (чел)	
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки	
1.	Физическая подготовка:	83-115	90-110
1.1.	Общая физическая подготовка	60-80	55-65
1.2.	Специальная физическая подготовка	23-35	35-45
2.	Техническая подготовка	58-85	70-90
3.	Тактическая подготовка	9-12	20-35
4.	Психологическая подготовка	9-12	20-26
5.	Теоретическая подготовка	13-17	17-20
6.	Аттестация	8-8	12-20
7.	Соревновательная деятельность	0	20-36
8.	Инструкторская практика	0	0

9.	Судейская практика	0	0
10.	Восстановительные мероприятия	0	0
11.	Медицинское обследование	4	4
		Вариативная часть, формируемая Организацией:	
12.	Самоподготовка	20-25	25-30
13.	Интегральная подготовка	30-34	34-35
	Общее количество часов в год	234-312	312-416

**Приложение № 2** Годовой план по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно)