



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САХАЛИН»**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин»
Протокол № 1 от «04» 04 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ОГАУ ДО
«Спортивная школа «Сахалин»
Е.В. Крючков
(подпись)
Приказ № 15-01 от «05» 04 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»**

Уровень программы – базовый
Направленность программы – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 3-6 лет
Срок реализации программы – 3 года
Количество часов – 338 часов.

г. Южно - Сахалинск
2023 г



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ОГАУ «ЦСП»)**

почтовый адрес: улица Хабаровская, 49, офис 401

г.Южно-Сахалинск, 693000

тел. (4242) 671717

e-mail: ogaucsp@sakhalin.gov.ru

ОКПО 43118835, ОГРН 1206500000156, ИНН/КПП 6501307643/650101001

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии представленного проекта
дополнительной общеразвивающей программы «Художественная
гимнастика» областного государственного автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин»**

«13» 03 2023 года

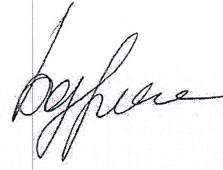
Проект дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» (далее - программа) для спортивно-оздоровительного этапа представлен областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Сахалина» (далее – ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин»). Разработчик программы – Шаронов В.А., старший инструктор-методист.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Структура программы выдержана и содержит целевой раздел (цель, задачи, содержание программы, планируемые результаты); содержательный раздел (учебный план, содержание учебного плана, календарный учебный график и систему оценки программы); организационный раздел (материально-технические, кадровые, информационно-методические условия реализации программы). Программа предназначена для ознакомления детей с основами художественной гимнастики, отбор и подготовка одаренных детей к освоению этапов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», а также формирование мотивации к занятиям гимнастикой, укреплению здоровья, совершенствованию психофизического развития и раскрытию индивидуального потенциала детей. Уровень усвоения программы – базовый. Адресатом программы являются девочки в возрасте 3-6 лет, без предварительной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастики. Комплектование групп осуществляется в соответствии с возрастными особенностями развития. Программа разработана на 3 года. Общий объем программы – 338 часов: 1 год обучения – 78 часов; 2 год обучения – 104 часа; 3 год обучения – 156 часов. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 52 недели. Срок начала обучения в ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин» – 01 января календарного года, срок окончания – 30 декабря календарного года.

Заключение: Представленный ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин» проект программы соответствует требованиям федерального законодательства об образовании.

Проект программы представляет собой завершенный документ и рекомендуется к использованию в работе.

Начальник Управления
по летним и зимним видам спорта



Т.В. Бодряга

С заключением ознакомлен:

Должность Директор ОГАУ ДО СШ «Сахалин»
«13» 03 2023 г. Крыжов С.В.
подпись ФИО



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САХАЛИН»**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин»
Протокол № __ от «__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ОГАУ ДО
«Спортивная школа «Сахалин»
_____ Е.В. Крючков
(подпись)
Приказ № _____ от «__» _____ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»**

Уровень программы – базовый
Направленность программы – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 3-6 лет
Срок реализации программы – 3 года
Количество часов – 338 часов.

г. Южно - Сахалинск
2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Целевой раздел	3
II.	Содержательный раздел	11
III.	Организационный раздел	20
IV.	Приложение	52

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Художественная гимнастика – ациклический, сложно-координационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение.

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение всестороннего гармоничного развития внешних форм и функций организма, благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть.

Динамичность движений и упражнений способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Именно поэтому данный вид спорта сегодня является востребованным и популярным среди родителей и детей на территории Сахалинской области. Стремление родителей привести ребенка в художественную гимнастику привело к появлению большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. В них занимаются дети дошкольного и младшего школьного возраста, но при этом отсутствуют программы подготовки и зачастую тренеры используют программный материал спортивной подготовки начального этапа, что связано с форсированием нагрузки и отсутствием учета психолого-физиологических особенностей детей данного возраста, что приводит к травматизму и отсутствию желания у детей к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой. Таким образом разработка дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» является актуальной. Особенность Программы заключается в том, что она может реализовываться не только в областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин», но и в других образовательных организациях при условии наличия материально-технических условий и соответствия квалификации педагогических работников.

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – «Программа») предназначена для ознакомления детей с основами художественной гимнастики, отбор и подготовка одаренных детей к освоению этапов

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», а также формирование мотивации к занятиям гимнастикой, укреплению здоровья, совершенствованию психофизического развития и раскрытию индивидуального потенциала детей.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень Программы – базовый.

Программа разработана в соответствии и на основании следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н (ред. от 22.02.2022) "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";

Закон Сахалинской области от 01 апреля 2013 года № 18-ЗО «О физической культуре и спорте в Сахалинской области»;

Закон Сахалинской области от 18 марта 2014 года № 9-ЗО «Об образовании в Сахалинской области»;

Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16 сентября 2021 года № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта;

Устава областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» и других локальных нормативных актов областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин».

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет: Л.Я. Аркаева заслуженного тренера СССР, Н.Л. Дисса, кандидата педагогических наук. Также использованы рекомендации по проектированию содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике: А.М. Кабаевой заслуженного мастера спорта России по художественной гимнастике, Р.Н. Терехиной доктора педагогических наук, профессора.

Программа реализуется для детей в возрасте 3-6 лет в областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» (далее – Учреждение).

Программа направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой и спортивной мотивации, укрепление здоровья, содействие физическому развитию, приобретение необходимых основ теоретических знаний, овладение основами техники базовых элементов без предмета и с предметами, музыкально-ритмическое воспитание, воспитание эмоционально-образного восприятия, воспитание личностных качеств, привитие навыков самоорганизации.

Цель Программы - ознакомление детей с основами художественной гимнастики, отбор и подготовка одаренных детей к освоению этапов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», а также формирование мотивации к занятиям гимнастикой, укреплению здоровья, совершенствованию психофизического развития и раскрытию индивидуального потенциала ребенка.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели. Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует развитию специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Систематичность занятий художественной гимнастикой способствует развитию творческого потенциала, становлению личности ребенка, его нравственных качеств, гуманизации отношений между детьми, формированию и обучению адекватной

современному уровню знаний картины мира, интеграции личности в национальную и мировую культуру.

Учитывая возрастные особенности занимающихся, Программа рассчитана на освоение базовых практических и теоретических знаний, умений и навыков для дальнейшего совершенствования в художественной гимнастике на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе подготовки.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых) для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

- создание и обеспечение необходимых условий для гармоничного и личностного развития, укрепления здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Воспитательные:

- формирование у детей устойчивого интереса, потребности в систематических занятиях гимнастикой;

- привитие навыков самоорганизации и самостоятельной деятельности.

Развивающие:

- содействие развитию физических качеств и способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях художественной гимнастикой;

- освоение упражнений основной гимнастики; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умение применять правила безопасности при формировании навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

- обучение основам техники базовых элементов без предмета и с предметами;

- развитие творческих способностей (воображения, фантазии, мышления) и волевых качеств личности ребенка (целеустремленность, трудолюбие, усердие).

Адресатом Программы является девочки дошкольного или младшего школьного возраста в возрасте 3-6 лет, без предварительной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастики. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбывания учащегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется в двухнедельный срок принять меры по ее докомплектованию. Специфика художественной гимнастики и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы.

В группе спортивно-оздоровительного этапа 1 года обучения проходят обучение в возрасте 3-4 лет. Количество обучающихся в группе от 6 до 13 человек. Учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю по 45 минут. Всего часов в год – 78 часов.

В группе спортивно-оздоровительного этапа 2 года обучения проходят обучение в возрасте 4-5 лет. Количество обучающихся в группе от 7 до 15 человек. Учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю по 60 минут. Всего часов в год – 104 часа.

В группе спортивно-оздоровительного этапа 3 года обучения проходят обучение в возрасте 5-6 лет. Количество обучающихся в группе от 7 до 15 человек. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю по 60 минут. Всего часов в год – 156 часов.

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий являются практические занятия. Дополнительными формами проведения учебно-тренировочных занятий могут служить теоретические занятия, физкультурно-спортивные мероприятия, открытое занятие, тестирование. Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг с другом, дополнять друг друга и проводиться с учетом темы, возраста, интереса обучающихся.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебно-тренировочного года для учащихся составляет 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении определяется срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса. Срок начала обучения (спортивного сезона) в Учреждении – 01 января календарного года, срок окончания – 30 декабря календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проходят согласно утвержденному в Учреждении расписанию учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп.

Учебно-тренировочные занятия в Учреждении начинаются не ранее 8:00, заканчиваются – не позднее 20:00.

Расписание занятий составляется Учреждением по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в других учреждениях.

При корректировке расписания тренер-преподаватель должен учитывать, что продолжительность занятий не должна превышать 1,5 часа, с обязательным перерывом и проветриванием помещений. Продолжительность учебно-тренировочных занятий рассчитывается в астрономических часах.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по художественной гимнастике на спортивно-оздоровительный этап - 3 года.

Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется и оформляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

Планируемые результаты

В результате освоения Программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

Осуществление целей и задач программы предполагает получение конкретных результатов:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия, в том числе при выполнении гимнастических упражнений и игровых заданий, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития; способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения гимнастических упражнений, игровых заданий и игр на учебно-тренировочных занятиях;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

использование знаний и умений в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений; передавать движениями заданный образ, применять эти умения в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты отражают опыт учащихся в учебно-тренировочной деятельности:

- освоение гимнастических упражнений, обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, в том числе при выполнении гимнастических упражнений, способов их исправления;

- формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии основной гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

- овладение умениями организовать распорядок дня, утреннюю гимнастику, регулярное выполнение гимнастических упражнений, оздоровительные мероприятия, подвижные и развивающие игры, игровые задания);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим развитием, величиной физических нагрузок, личными данными мониторинга здоровья (соотношения длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр, игровых заданий Программы; планирование занятий гимнастическими упражнениями в распорядке дня; организация отдыха и досуга с использованием средств основной гимнастики Программы, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств/способностей и специальных навыков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- анализ и объективная оценка динамики развития физических качеств и способностей, как результата собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; соблюдение техники выполнения гимнастических упражнений.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, физической подготовке, технической и

теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, тестирование и контроль. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Таблица 1

Единый учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Количество часов			Количество часов			Формы контроля
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Оперативный контроль
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	2	2	-	3	3	-	Оперативный контроль, текущий контроль
3	Общая физическая подготовка	14	0,5	13,5	14	1,5	12,5	24	2,5	21,5	Оперативный контроль, текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	4	0,5	3,5	8	0,5	7,5	12	2	10	Оперативный контроль, текущий контроль
5	Акробатика	11	0,5	10,5	11	1	10	22	2	20	Оперативный контроль, текущий контроль
6	Техническая подготовка (без предмета)	13	0,5	12,5	13	1	12	26	4	20	Оперативный контроль, текущий контроль
7	Техническая подготовка (с предметом)	10	0,5	9,5	26	4	22	52	10	42	Оперативный контроль, текущий контроль
8	Музыкально-двигательная	8	0,5	7,5	10	1	9	4	0,5	3,5	Оперативный контроль, текущий контроль
9	Подвижные игры, эстафеты	13	0,5	12,5	17	2	15	6	0,5	5,5	Оперативный контроль, текущий контроль
10	Итоговые занятия	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	Открытое учебно-тренировочное занятие
11	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	2	-	2	Участие в соревновании
12	Тестирование	-	-	-	-	-	-	2	-	2	Выполнение нормативов по ОФП
13	Итого за год	78	11	67	104	14	90	156	25,5	130,5	-
Общее количество часов за 3 года обучения										338	

Таблица 2

Учебный план спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Оперативный контроль

2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Оперативный контроль, текущий контроль
3	Общая физическая подготовка	14	0,5	13,5	Оперативный контроль, текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	4	0,5	3,5	Оперативный контроль, текущий контроль
5	Акробатика	11	0,5	10,5	Оперативный контроль, текущий контроль
6	Техническая подготовка (без предмета)	13	0,5	12,5	Оперативный контроль, текущий контроль
7	Техническая подготовка (с предметом)	10	0,5	9,5	Оперативный контроль, текущий контроль
8	Музыкально-двигательная	8	0,5	7,5	Оперативный контроль, текущий контроль
9	Подвижные игры, эстафеты	13	0,5	12,5	Оперативный контроль, текущий контроль
10	Итоговые занятия	2	0,5	1,5	Открытое учебно-тренировочное занятие
	Итого:	78	11	67	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Объяснение техники безопасности; создание положительного настроения для повышения мотивации к занятиям. Инструктаж по технике безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

Практика: Выполнение упражнений по ОФП.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Общие понятия об истоках художественной гимнастики. Режим, питание и гигиена гимнасток.

3. Общая физическая подготовка

Теория: беседа о необходимости проведения утренней гимнастики.

Практика: упражнения на формирования осанки, общеразвивающие упражнения, общая и партерная разминка.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: знакомство с понятиями основных физических качеств: гибкость, быстрота, сила, прыгучесть, равновесие.

Практика: специальные упражнения для развития двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость. Цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. акробатические упражнения; упражнения художественной гимнастики; специальные упражнения.

5. Акробатика

Теория: техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, объяснение необходимости изучения подготовительных элементов.

Практика: в базовую программу входят: «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса); стойка на лопатках с последующим

переворотом на одно колено; кувырки в сторону, вперед, назад. переворот боком «Колесо».

6. Техническая подготовка (без предмета)

Теория: знакомство с физическими свойствами предметов.

Практика: Освоение техники упражнений без предметов.

7. Техническая подготовка (предметная)

Теория: знакомство с физическими свойствами предметов.

Практика: Специально-двигательная подготовка необходима для успешного освоения качественного исполнения гимнастками упражнений с предметами. Необходимо развивать специальные способности: тактильную чувствительность – «чувство предмета»; координацию (согласование) движения тела и предмета; распределение внимания на движение тела и предмета; быстроту и адекватность реакции на движущийся предмет. Освоение техники упражнений с предметами (скакалка)

8. Музыкально-двигательная подготовка

Теория: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности (характер, темп, метроритм, динамические оттенки)

Практика: в программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе.

9. Подвижные игры, эстафеты

Теория: знакомство с правилами эстафет и подвижных игр.

Практика: используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры проводятся с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

10. Итоговые занятия

Теория: подведение итогов прохождения программы

Практика: в течение года проводится 2 открытых занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты изученного материала за прошедший период времени.

Таблица 3

Учебный план спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Оперативный контроль
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Оперативный контроль, текущий контроль
3	Общая физическая подготовка	14	1,5	12,5	Оперативный контроль, текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	8	0,5	7,5	Оперативный контроль, текущий контроль
5	Акробатика	11	1	10	Оперативный контроль, текущий контроль

6	Техническая подготовка (без предмета)	13	1	12	Оперативный контроль, текущий контроль
7	Техническая подготовка (с предметом)	26	4	22	Оперативный контроль, текущий контроль
8	Музыкально-двигательная	10	1	9	Оперативный контроль, текущий контроль
9	Подвижные игры, эстафеты	17	2	15	Оперативный контроль, текущий контроль
10	Итоговые занятия	2	0,5	1,5	Открытое учебно-тренировочное занятие
11	Всего:	104	14	90	-

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с целями и задачами, порядком и планом работы на учебный год, расписанием занятий, режимом дня, гигиеной спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

Практика: Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Общие понятия об истоках художественной гимнастики. Режим, питание и гигиена гимнасток.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика: упражнения на формирования осанки, общеразвивающие упражнения, общая и партерная разминка.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений СФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика: специальные упражнения для развития двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость. Цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. акробатические упражнения; упражнения художественной гимнастики; специальные упражнения.

5. Акробатика

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических элементов, способы страховки, техника исполнения элементов акробатики в упражнениях художественной гимнастики

Практика: выполнение таких элементов, как: Шпагаты (продольный, поперечный), стойки, кувырки, мосты (стоя, с колен), перевороты.

6. Техническая подготовка (без предмета)

Теория: Техника безопасности при выполнении соревновательных комбинаций художественной гимнастики. Правильная техника исполнения элементов и связок упражнений без предмета

Практика: выполнение упражнений без предмета (волны, взмахи, упражнения на расслабление, на «пружинность», различные виды поворотов, прыжков.

7. Техническая подготовка (предметная)

Теория: знакомство с физическими свойствами предметов.

Практика: Специально-двигательная подготовка необходима для успешного освоения качественного исполнения гимнастками упражнений с предметами. Необходимо развивать специальные способности: тактильную чувствительность – «чувство предмета»; координацию (согласование) движения тела и предмета; распределение внимания на движение тела и предмета; быстроту и адекватность реакции на движущийся предмет.

8. Музыкально-двигательная подготовка

Теория: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности (характер, темп, метроритм, динамические оттенки)

Практика: комбинации из танцевальных шагов.

9. Подвижные игры, эстафеты

Теория: знакомство с правилами эстафет и подвижных игр.

Практика: используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры проводятся с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

10. Итоговые занятия

Теория: подведение итогов прохождения программы

Практика: в течение года проводится 2 открытых занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты изученного материала за прошедший период времени.

Таблица 4

Учебный план спортивно-оздоровительной группы 3 года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Оперативный контроль
2	Теоретическая подготовка	3	3	-	Оперативный контроль, текущий контроль
3	Общая физическая подготовка	24	2,5	21,5	Оперативный контроль, текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Оперативный контроль, текущий контроль
5	Акробатика	22	2	20	Оперативный контроль, текущий контроль
6	Техническая подготовка (без предмета)	26	4	20	Оперативный контроль, текущий контроль
7	Техническая подготовка (с предметом)	52	10	42	Оперативный контроль, текущий контроль
8	Музыкально-двигательная	4	0,5	3,5	Оперативный контроль, текущий контроль
9	Подвижные игры, эстафеты	6	0,5	5,5	Оперативный контроль, текущий контроль

10	Участие в соревнованиях	2	0,5	1,5	Участие в соревновании
11	Тестирование	2	-	2	Выполнение нормативов по ОФП
12	Итоговые занятия	2	-	2	Открытое учебно-тренировочное занятие
	Всего:	156	25,5	130,5	-

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с целями и задачами, порядком и планом работы на учебный год, расписанием занятий, режимом дня, гигиеной спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

Практика: Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры

3. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика: упражнения на формирования осанки, общеразвивающие упражнения, общая и партерная разминка.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: знакомство с понятиями основных физических качеств: гибкость, быстрота, сила, прыгучесть, равновесие.

Практика: специальные упражнения для развития двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость. Цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. акробатические упражнения; упражнения художественной гимнастики; специальные упражнения.

5. Акробатика

Теория: техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, объяснение необходимости изучения подготовительных элементов. техника исполнения элементов акробатики в упражнениях художественной гимнастики.

Практика: в базовую программу входят: «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса); стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; кувырки в сторону, вперед, назад. переворот боком «Колесо». Шпагаты, стойки, кувырки, мосты, перевороты.

6. Техническая подготовка (без предмета)

Теория: Техника безопасности при выполнении соревновательных комбинаций художественной гимнастики. Правильная техника исполнения элементов и связок упражнений без предмета.

Практика: Равновесие, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; шаги – бег; танцевальные и партерные движения.

7. Техническая подготовка (предметная)

Теория: Правильная техника исполнения элементов с предметами: скакалка, обруч, мяч.

Практика: Отработка упражнений: скакалка (подскоки и прыжки в скакалку, броски и ловля, спирали, вращения и др.); обруч (перекаты, вращения, вертушки, броски и ловля и др.); мяч (отбивы, перекаты, выкруты, восьмерки, баланс, броски и ловля).

8. Музыкально-двигательная подготовка

Теория: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности (характер, темп, метроритм, динамические оттенки)

Практика: комбинации из танцевальных шагов.

9. Подвижные игры, эстафеты

Теория: знакомство с правилами эстафет и подвижных игр.

Практика: используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры проводятся с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

10. Участие в соревнованиях.

Теория: Изучение правил соревнований.

Практика: Приобретение соревновательного опыта.

11. Тестирование.

Теория: Знакомство с итоговыми контрольными нормативами и контрольными тестами, организационной структурой проведения зачётных мероприятий.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

12. Итоговые занятия

Теория: подведение итогов прохождения программы

Практика: в течение года проводится 2 открытых занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени. В конце учебного года обучающиеся выступают не менее чем в одном физкультурно-спортивном мероприятии по художественной гимнастике.

Таблица 5

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1 год	3 января	30 декабря	52	104	78	2 раза в неделю по 45 минут
2 год	3 января	30 декабря	52	104	104	2 раза в неделю по 60- минут
3 год	3 января	30 декабря	52	156	156	3 раза в неделю по 60 минут

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается контролем обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Для оценки уровня освоения Программы проводится оперативный, текущий, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Оперативный контроль включает в себя отметку о присутствии/отсутствии обучающегося на учебно-тренировочном занятии.

Текущий контроль включает в себя регистрацию и анализ тренером-преподавателем посещаемости обучающегося в группе, с последующей интерпретацией законным представителям/родителям обучающегося об изменениях уровня подготовленности ребенка.

Промежуточный контроль проводится не реже одного раза в год и включает в себя участие занимающегося в открытом учебно-тренировочном занятии, для демонстрации приобретенных умений и навыков, полученных в ходе учебно-тренировочных занятий по Программе. По результатам участия в открытых тренировочных занятиях, а также с учетом возрастных особенностей и физических способностей ребенка, на основании ходатайства тренера-преподавателя, обучающийся может быть переведен в группу следующего года обучения. В случае отсутствия ребенка по уважительной причине (болезнь или травма) обучающийся также может переведен в группу следующего года обучения на основании ходатайства тренера-преподавателя.

При проведении итогового контроля обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Успешная сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, дает право перейти на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», реализуемой в Учреждении.

Явка на прохождение итогового контроля обязательна для всех обучающихся. В случае отсутствия ребенка по уважительной причине (болезнь или травма) обучающемуся будет назначено другое время.

Итоговый контроль включает в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, представленной в таблице 5.

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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;

			<p>«3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены;</p> <p>«2» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги согнуты;</p> <p>«1» - в наклоне кисти находятся перед линией стоп, спина округлена, ноги согнуты.</p>
2	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	<p>«5» - касание стоп головы в наклоне назад;</p> <p>«4» - 10 см до касания;</p> <p>«3» - 15 см до касания;</p> <p>«2» - 20 см до касания;</p> <p>«1» - 25 см до касания.</p>
3	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	<p>«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с.;</p> <p>«4» - сохранение равновесия на полной стопе 3 с.;</p> <p>«3» - сохранение равновесия на полной стопе 2 с.;</p> <p>«2» - сохранение равновесия на полной стопе 1 с.;</p> <p>«1» - сохранение равновесия на полной стопе менее 1 с.</p>
4	«Мост» из положения лежа	балл	<p>«5» - кисти рук в упоре у пяток</p> <p>«4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см</p> <p>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см</p> <p>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 8-15 см;</p> <p>«1» - расстояние от кистей рук до пяток более 15 см.</p>
5	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	<p>«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;</p> <p>«4» - руки согнуты, ноги вместе;</p> <p>«3» - руки согнуты, ноги врозь до 10 см;</p> <p>«2» - руки согнуты, ноги врозь до 20 см;</p> <p>«1» - руки согнуты, ноги врозь до 30 см;</p>
6	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону;</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см, руки выпрямлены в сторону, без поворота таза;</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см, без поворота таза;</p> <p>«2» - расстояние от пола до бедра 6-10 см, таз развернут;</p> <p>«1» - расстояние от пола до бедра более 10 см, таз развернут.</p>
7	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>

Средний балл, позволяющий определить уровень освоенности программного материала:

5,0 - 4,5 – высокий;

4,4 - 4,0 – выше среднего;

3,9 - 3,5 – средний;

3,0 - 2,5 – ниже среднего;

2,9 - 0,0 – низкий уровень.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-технические условия реализации Программы

В целях обеспечения непрерывного, круглогодичного учебно-тренировочного процесса гимнасток основным местом проведения занятий является Спортивный комплекс «Олимпия Парк» (далее – СК «Олимпия Парк»). Объект «СК «Олимпия Парк» включен во Всероссийский реестр объектов спорта на основании решения Министерства спорта Российской Федерации, (письмо от 22.08.2019 № 07-2-11/8619).

СК «Олимпия Парк» оснащен всем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий, соревнований различного уровня, а именно:

- 3 гимнастических ковра размером 13х13 метров, окаймленные красной лентой по периметру, и с запасом с каждой стороны по 1 метру (со специализированным гимнастическим помостом);

- высота потолков в СК «Олимпия Парк» до 21 метра;

- 2 площадки для занятий хореографией, оборудованными хореографическим станками, шведскими стенками и зеркалами;

- освещение гимнастических площадок соответствует минимальным требованиям и нормам, установленными правилами проведения соревнований;

- температура воздуха в СК «Олимпия парк» во время тренировочных занятий и соревнований 18-20 градусов при влажности 50-60%;

- 2 раздевалки, с душевыми кабинками и санузлами;

- 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах могут проходить в малом гимнастическом зале.

Малый гимнастический зал оборудован согласно таблице 7.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Доска информационная	штук	1
	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
	Игла для накачивания мячей	штук	3

	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
	Мат гимнастический	штук	10
	Музыкальный центр	штук	1 на одного тренера-преподавателя
	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
	Обруч гимнастический	штук	12
	Пылесос бытовой	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	12
	Скамейка гимнастическая	штук	5
	Станок хореографический	комплект	1
	Стенка гимнастическая	штук	12

Кадровое обеспечение Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

Требования к должности «тренер-преподаватель»: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Требования к должности «старший тренер-преподаватель»: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы по направлению профессиональной деятельности, соответствующий профилю «художественная гимнастика», не менее 2 лет.

Профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Требования к должности «инструктор-методист»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 3 лет.

Требования к должности «старший инструктор-методист»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 3 лет или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 5 лет.

Требования к должности «инструктор по спорту»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований

к стажу работы или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Требования к должности «начальник отдела»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы по направлению профессиональной деятельности, соответствующий профилю «художественная гимнастика», не менее 2 лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "художественная гимнастика", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися), таких как хореограф.

Требования к должности «хореограф»: высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Хореографическое искусство» и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Хореографическое искусство» и дополнительное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в хореографических коллективах не менее 3 лет.

В настоящее время Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях на всех этапах спортивной подготовки

Тренерско-преподавательский состав обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень, проходить аттестацию в порядке, установленном законодательством РФ. Учреждение планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников: касающихся специфики профессиональной деятельности, по вопросам совершенствования спортивной подготовки, для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Непрерывность профессионального развития педагогических работников Учреждения, осуществляющих деятельность по Программе должна осуществляться не реже одного раза в три года.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку или повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

Методические условия реализации программы

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами

работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения (репродуктивном) главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Приоритетными в обучении по данной программе являются методы упражнений, тренировки и репетиций. Подбор упражнений выполняется в соответствии с возрастом и физическим развитием.

На этапе обучения 5-6 лет — это простейшие элементы художественной гимнастики:

- Ходьба (виды: на полу пальцах, на пятках, с различным положением рук и туловища).
- Прыжки.
- Подскоки.
- Повороты.
- Элементы со скакалкой, мячом, обручем.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений с классификационными требованиями. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

Средства подготовки обучающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности по художественной гимнастике.

В приложении 1 представлены рекомендации по развитию средств подготовки обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа по художественной гимнастике.

Вся работа спортивно-оздоровительного этапа подразделяется на 3 раздела:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Специальный.

Подготовительный раздел

Основной задачей подготовительного раздела является общая подготовка опорно-двигательного аппарата, овладение основами координации движений, воспитание физических и морально-волевых качеств, способствующих развитию всесторонней физической подготовки и являющихся необходимыми для дальнейшего совершенствования специальных навыков и качеств.

Подготовительный раздел включает в себя:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения художественной гимнастики;
- акробатические упражнения;
- прикладные упражнения.

1. Строевые упражнения являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимая эмоциональное состояние детей 3-6 лет, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входят:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения по разметке (для размыкания).

Управление строем рекомендуется осуществлять распоряжениям, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом). К распоряжениям прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении действий.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это движения отдельными частями тела или их сочетания. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С их помощью можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивать двигательные способности, формировать правильную осанку.

С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнения, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, которым они выполняются.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами: (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и другие предметы с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая скамейка).

Упражнения на силу, растягивание и гибкость обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы мышц и растягиванием другой.

В целях развития того или иного качества мышц (силы или растягивания) следует изменять условия выполнения движений, меняя количество повторений, темп, амплитуду и степень мышечного напряжения.

В качестве силовых упражнений применяются движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения на растягивание и гибкость имеют большое значение в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности в суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движение и приводят к скованности и неловкости, и, наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

Упражнения на расслабление служат средством развития движения, которое является основой художественной гимнастики. Упражнения на расслабление имеют чрезвычайно существенное значение в совершенствовании координации движений, умении владеть своими движениями, регулировать силу мышечного напряжения и её формирование.

Для пружинных движений характерно одновременное сгибание в суставах с последующим их разгибанием, с сохранением полной амплитуды движения и необходимой степени мышечного напряжения. Упражнениями на пружинность достигается эластичность, плавность, мягкость движения.

«Волны» и «волнообразные движения».

Данная разновидность представляет собой единое сочетание сгибательно-разгибательных действий, которые являются целостным динамичным движением. Для них характерно непрерывность, равномерность и плавность. Эти упражнения развивают умение контролировать работу каждой мышцы тела и при этом повышают гибкость суставов.

Характер волнообразных движений может иметь различную окраску, зависящую от степени мышечного напряжения, амплитуды и темпа протекания движения, но во всех случаях остаются неизменными большая эластичность, плавность движения и мягкость изменений линии тела.

«Волна», являясь сложным движением, служит прекрасным средством для развития и совершенствования координации движений; кроме того, требует активного включения в работу мышц и суставов всего тела, это упражнение обеспечивает укрепление мускулатуры и костно-связочного аппарата, подвижность в суставах и в особенности подвижность позвоночника.

Взмахи, наряду с «волной», являются одними из основных целостных динамичных упражнений в художественной гимнастике. Взмах относится к типу сложных движений и требует предварительной подготовки всех мышц тела, умения владеть напряжением и расслаблением отдельных групп мышц, умения производить быстрые и резкие движения.

Движение взмаха (всем телом или отдельно верхними и нижними конечностями) начинается рывком (толчком), последующее его движение может быть пассивным, как результат инерции толчка, или активным.

4. Акробатические упражнения, обусловленные своеобразными приемами и непривычным положением тела, являются отличным средством воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы также для тренировки вестибулярного аппарата.

К применяемым в художественной гимнастике акробатическим упражнениям относятся: группировки, перекаты, кувырки, перевороты в сторону, упражнения в балансировании (шпагаты, мосты, равновесия, стойки).

5. Прикладные упражнения являются естественными способами передвижения людей, преодоления ими различных препятствий и т.д. Эти упражнения представляют собой движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелазаний и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Прикладные упражнения не относятся к числу специфических видов художественной гимнастики, а используются в качестве необходимого выполнения к специальным формам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, с позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку.

Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у занимающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть техникой и спецификой упражнений художественной гимнастики.

Основной раздел

Упражнения художественной гимнастики без предмета.

В процессе овладения этими упражнениями у детей совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Ведущей задачей основного раздела является воспитание у занимающихся специальной координации движений, овладение специальными двигательными навыками художественной гимнастики и совершенствование физических и морально-волевых качеств. В основной раздел входят следующие виды упражнений:

Основные танцевальные формы движений:

- а) ходьба;
- б) бег;
- в) прыжки;
- г) элементы народного танца.

Упражнения в равновесии.

Повороты.

Упражнения с предметами.

В средствах основного раздела особенности, присущие упражнениям художественной гимнастики, находят свое наиболее яркое выражение.

Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии и упражнения с предметами, применяемые в художественной гимнастике, в отличие от аналогичных упражнений других разновидностей гимнастики, характеризуются своеобразием техники, что обуславливается непосредственной органической связью упражнения с музыкой и вытекающим отсюда их танцевальным характером.

1. Основными танцевальными формами движений в художественной гимнастике являются различные специальные виды ходьбы, бега, прыжков элементы народного танца. Весь этот комплекс упражнений служит средством для решения целого ряда оздоровительно-гигиенических и воспитательно-образовательных задач.

Ходьба, бег и в особенности прыжки способствуют укреплению мышц костно-связочного аппарата, развитию и совершенствованию координации движений и направлены на овладение специальными двигательными навыками которые используются в дальнейшей работе над танцевальными комбинациями и плясками.

Прыжки характеризуются наличием полетной фазы, в процессе которого фиксируется определенное положение тела. Они могут выполняться на месте, с продвижением, с поворотом и без, толчком двумя и одной ноги.

2. Упражнения в равновесии вырабатывают необходимый навык сохранений устойчивости тела при различных его положениях и движениях.

Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения.

Помимо чисто прикладного значения, владение устойчивостью имеет большое значение для выполнения основных и наиболее характерных упражнений художественной гимнастики. Так, например, выполнение пружинных движений, взмаха, «волны», а особенно вращений и поворотов, будет во многом зависеть от умения сохранять равновесие тела при малой опоре и при перемещении центра тяжести тела.

Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статическими и динамическими, выполняются на двух ногах и на одной, на всей стопе и на носках, в полуприседе, на колене, приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.

3. Повороты являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения воспитывают умение сохранять устойчивое положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение преодолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения.

Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, переступаний или изгибов. Главное требование, которое выдвигается этому упражнению - точность координации тела в пространстве с учетом времени. Они развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

Упражнения с предметами определяют специфику художественной гимнастики как вида спорта. При определении средств было учтено, что у ребенка существует врожденная функциональная связь между мышечной и эмоциональными сферами.

Особое значение имеет движение кистей рук, которое активизирует кору полушарий головного мозга, стимулируя развитие плече-двигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности.

Существует тесная связь двигательной активности с функциональным состоянием мозга, с общей жизнедеятельностью ребенка. Влияние проприоцептивной импульсации мышц руки так значительно только в детском возрасте, пока идет формирование речевой моторной области. При этом влияние

тонкой моторики кисти на функции мозга человека не ограничивается ее специфическим участием в речевой функции.

На другие структуры головного мозга движения пальцев рук оказывают неспецифическое влияние, повышая их тонус, что создает благоприятное условие: для выработки новых временных связей и функционирования уже имеющихся.

Упражнения с предметами в той или иной степени требуют работу пальцев рук - это активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

Основными средствами развития тонкой моторики рук являются упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом, обручем скакалкой, булавами, лентой) или схожими с ними (мягкими кубикам палочками, вымпелами, веерами, флажками, шарфом и т.д.).

Они отличаются по форме, весу и конструкции, поэтому выполнение тех или иных элементов с использованием предмета определяют сложность зрелищность и многосторонность подготовки.

Данные упражнения призваны усовершенствовать двигательную координацию, быстроту, пространственно-временную координацию, точность движений и реакции. Для них характерно использование нескольких групп технических действий: махи, вращения, броски и ловля, круги и перекаты. При этом они сопровождаются замахами, подседаниями, перехватами и передачами.

Специальный раздел

Основной задачей раздела является воспитание умения применять и пользоваться приобретенными навыками и качествами в сложных изменяющихся условиях, характеризующихся изменением пространственных и временных соотношений, изменением композиционного построения, умением согласовать свои движения с коллективом при одновременных и совместных действиях и вместе с тем обусловленных содержанием применяемой музыки.

К средствам специального раздела относятся следующие упражнения:

1. Упражнения на овладение различным характером движений в связи с музыкой.
2. Музыкальные и подвижные игры.
3. Хореографические упражнения.

Упражнения на овладение характером движений в связи с музыкой являются одним из основных средств воспитания у занимающихся умения правильно сочетать движения с музыкой. Эти упражнения служат необходимой предпосылкой для решения, одной из важнейших задач художественной гимнастики, а именно воспитание высокой степени координации движений посредством музыки.

С этой целью используются специальные задания и упражнения, построенные на органической связи с музыкой, с ее характером и средствами выразительности. В процессе работы над характером движений музыка должна быть использована как основной методический прием, обеспечивающий наиболее яркое и глубокое осознание задания и правильное его выполнение.

Многообразие применяемой музыки способствует созданию многообразного характера движений, всех его оттенков и изменений; поэтому необходимо научить

занимающихся правильному восприятию характера музыки и умению передавать его в движении.

Кроме того, необходимость выявлять характер музыки в движении дает навык к развитию творческой инициативы занимающихся. Характер того или музыкального произведения обуславливается его содержанием и эмоциональной окраской.

Следует систематически развивать у занимающихся способность к восприятию содержания музыки и выразительности отдельных ее элементов; это способствует более яркому ощущению движения и обеспечивает при исполнении его необходимую эмоциональную выразительность. Основная задача заключается в том, чтобы при помощи выразительных средств музыки обеспечить развитие качеств, придающих движению выразительность.

Средствами выразительности музыки являются:

1. Темповые соотношения - различные темпы от медленных до быстрых, разнообразные их сочетания, метр, ритм.

2. Динамика - сила напряжения звуков и их изменение: громко, тихо, постепенное усиление и ослабление, внезапное усиление звука - акцент связность, отрывистость и т.д.

3. Форма, т.е. структура музыкального произведения, деление на части, фразы, предложения.

4. Мелодия - изменение звуков по высоте (высокие, низкие и т.д.).

Средства выразительности движения аналогичны. Характерными из них являются:

1. Различные темпы движения, изменение скорости движения, разнообразные сочетания движений различной скорости, ритмичность.

2. Изменение степени мышечного напряжения, резкость и плавность движений, слитность и отрывистость, акцент и т.д.

3. Музыкальной форме соответствует построение комбинаций движений, перестроение в групповых упражнениях и плясках. Начало и конец упражнения, а также развитие и завершение композиционных построений должны быть в полном соответствии с музыкальной фразой, предложением частью.

4. Музыкальной мелодии соответствует изменение формы движения, например, переход из низкого изложения в высокое может быть подчеркнут движением мелодии вверх, и т.д.

Благодаря такой аналогии осуществляется тесная органическая связь между музыкой и движением. Таким образом, музыка, сопутствуя движению, подчеркивает его выразительность.

Объяснения и указания тренера не всегда могут дать ясное представление о силе и скорости движения, определить дозирование всех оттенков динамики и темпа движения. В этом отношении музыка с ее многообразными средствами выражения оказывает занимающимся большую помощь.

Она помогает найти надлежащую динамику и темп, соответствующие содержанию отдельных упражнений, определяет все детали меняющейся динамики, неуловимые замедления или ускорения темпа движения.

Ритмика. Метод музыкального движения, как основной в художественной гимнастике, позволяет развивать эмоциональную, коммуникативную, психофизическую и нравственную сферы личности ребенка.

Музыкально-ритмические упражнения - универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения.

Восприятие ритма – активно действующий процесс, а ритмический акцент вызывает более сильные двигательные реакции, выраженные в своеобразном переживании, сопровождающемся активными мышечными движениями, которые возникают при восприятии ритма, являясь не результатом, а условием ритмического переживания.

Специально разработанные комплексы ритмической гимнастики, музыкальные задания и игры, общеразвивающие и вольные упражнения под музыку не только развивают чувство ритма, музыкальную выразительность, но и позволяют эффективно воздействовать на все функциональные системы организма детей.

Сочетание разнообразных гимнастических средств, имеющих различную направленность, позволяет сопряженно и комплексно стимулировать развитие способностей без ущерба здоровью ребенка. При этом в процессе выполнения упражнений решаются задачи формирования основ техники упражнений художественной гимнастики с предметом и без него, развития физических воспитания личностных качеств.

Подвижные и музыкально-ритмические игры. Игра развивает мышление, смекалку, ловкость, сноровку, ценные морально-волевые качества. Специфика подвижной игры заключается в ощущении свободы: психологической свободы и свободы движений. Это дает возможность каждому играющему снять психические зажимы, агрессию и проявить свои индивидуальные физические, умственные и нравственные качества.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Подвижные игры. Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка.

Во время игр формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метании, лазании и др.). Быстрая смена обстановки в

процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества.

Таким образом, подвижная игра воспитывает положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие ребенка, помогают ему изучить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, дети на практике применяют приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т.д.

В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности.

Четкое и быстрое выполнение движения, согласованность действий во время игры, красочные пособия формируют эстетические чувства, приучают видеть красоту движений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания. Применяются сюжетные игры и игровые задания (упражнения).

Музыкальные игры являются ценным средством для разрешения ряда оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.

Игра, связанная с музыкой, способствует развитию слуха, ритмичности, внимания, быстроты реакции и создает благоприятные условия для применения двигательных навыков в усложненной меняющейся обстановке.

Неожиданные ситуации, возникающие в процессе игры в результате внезапного появления заранее обусловленного сигнала (аккорд, новая музыкальная тема, изменение темпа, пауза) способствуют проявлению инициативы, находчивости, сообразительности, умению быстро переключаться из одного действия в другое и находить наиболее целесообразный выход из создавшегося положения.

Кроме того, игра, требующая обязательного соблюдения известных правил и безусловного подчинения определенным условиям, имеет большое значение в воспитании воли, выдержки и дисциплины.

Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывая музыкальность. Большое разнообразие средств и методов проведения занятий по хореографической подготовке дает возможность одновременно осуществлять физическую подготовку, развивать гибкость, совершенствовать координацию движений, укреплять мышечно-суставной аппарат.

Формы занятий и методические указания

Для повышения интереса занимающихся к занятиям художественной гимнастикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами – в целом и по частям. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основной формой проведения занятий по художественной гимнастике является занятие, построенное на общеметодических принципах. Частные задачи отдельных частей занятия несколько видоизменяются в зависимости от специфики и направленности средств художественной гимнастики.

Типовая схема занятия

Подготовительная часть – 25-35 минут.

Частные задачи:

- а) организация группы;
- б) концентрация внимания;
- в) активизация функционального состояния организма;
- г) обеспечение необходимого эмоционального состояния для дальнейшей работы;
- д) подготовка опорно-двигательного аппарата.

Средствами подготовительной части занятия являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы, легкий бег, прыжки и различные комбинации из этих элементов; общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление, упражнения на пружинность руками, «волны» руками, взмахи руками; несложные задания на метроритм и музыкальную динамику; небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и музыкальные игры.

Основная часть – 30-45 минут.

Частные задачи:

- а) воспитание двигательных умений;
- б) развитие физических качеств, выразительности движений и умения согласовать движения с музыкой;
- в) разучивание техники упражнений;
- г) овладение способами перемещений различных гимнастических предметов;
- д) овладение координацией движения.

Заключительная часть – 5-10 минут.

Частные задачи:

- а) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние;
- б) подготовка к предстоящей деятельности или отдыху.

Средствами для заключительной части занятия являются: ходьба различным шагом в спокойном или замедленном темпе, отвлекающие упражнения, некоторые упражнения на расслабление, легкие и преимущественно плавные движения руками, мелкие движения кисти и пальцев.

К теоретической подготовке относится:

- соблюдение техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике;

- краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Теоретическая подготовка предполагает объяснение, разъяснение и пояснение учебного материала в процессе тренировочных занятий.

Характеристика возрастных особенностей детей

С 3 до 6 лет становится более устойчивой структура движений и совершенствуется перемещение рук в игровых и бытовых ситуациях, начинается согласованное движение рук и ног при ходьбе и беге.

До 3-5 лет произвольная моторика конечностей сопровождается многообразными избыточными движениями.

К 4 годам формируется структура ходьбы, но она остается неритмичной и нестабильной.

С 4 лет возможно целенаправленное воздействие на формирование движений, оптимально сочетающее в себе показ со словесной инструкцией.

Асинхронность ребенка 3-5 лет сменяется к 6-7 годам выраженной синхронностью действий. В 3-6 лет программирование произвольных движений осуществляется на базе зрительной обратной связи.

Новые движения формируются длительно и большое значение имеет технология процесса обучения. Широко используемый на этапе 3-5 лет метод подражания (механического копирования) в 5-6 лет должен смениться методом осознанного выполнения движения, задаваемого четкой, доступной, поэлементной словесной инструкцией и демонстрацией.

Состояние опорно-двигательного аппарата и связанного с ним физического качества гибкости у детей дошкольного возраста характеризуется наличием большого количества эластических волокон в соединительной ткани связок и низким уровнем минеральной плотности костной ткани, что обеспечивает высокий уровень гибкости, сохраняющийся до конца дошкольного возраста.

Выполнение динамической нагрузки у детей дошкольного возраста определяет длительность работы, которая увеличивается с возрастом за счет развития мышц последовательно от нижних конечностей (от 3 до 5 лет) к верхним конечностям (6-7 лет). Такая последовательность роста и развития конечностей определяет набор развивающих упражнений на определенные группы мышц и частей тела.

Поэтому физическую нагрузку в 3-5-летнем возрасте следует давать сначала на крупные группы мышц нижних конечностей, с 5-6 лет – упражнения для групп мышц верхних конечностей. Длительность работы динамической нагрузки для детей 3 лет составляет – 50 секунд, в 5 лет – 120 секунд.

Общая характеристика возрастных психологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Углубленное обучение детей умениям художественной гимнастики невозможно без учета их психического развития. Психическое развитие детей дошкольного возраста имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать для

формирования устойчивой мотивации к избранному виду спорта, а также для адекватных подходов в тренировочном процессе.

Возраст 3-6 лет характеризуется расширением предметного мира необходимости действия в мире реальных вещей. Начинает формироваться самосознание и самооценка ребенка, а также уровень притязаний. При этом важным аспектом является формирование положительной самооценки ребенка, которая в дальнейшем способна быть стержневым фактором личности обуславливает формирование «спортивного характера».

Самый сильный мотив для целенаправленной деятельности детей 3-6 лет (спортивной деятельности) - поощрение и получение награды. В связи с этим тренеру по художественной гимнастике важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов детей дошкольного возраста.

Менее сильный мотив деятельности для детей 3-6 лет - избежать наказания.

Дошкольный возраст характеризуется ведущей деятельностью – игровой.

Именно в процессе игры у детей 3-6 лет формируется активное запоминание образное мышление, двигательная деятельность и отработка социальных ролей. В ролевой игре можно сравнить свои возможности и возможности других детей, лучше познать себя. Дошкольный возраст характеризуется интенсивностью игр как ведущей деятельности детей 3-6 лет. Целесообразно строить занятия в тренировочном процессе в форме игры. Чем младше ребенок, тем больше игр должно быть запланировано на занятии.

Рекомендации для тренера детей 5-6 лет.

Тренировочные занятия все больше направлены на спортивную подготовку, но каждые 20-25 минут рекомендуется применять упражнения на расслабление и отвлечение детей.

На данном этапе развития важно уделять внимание развитию эмоциональности юных гимнасток, т.к. именно в данном возрасте соответствует улучшению восприятия многих оттенков эмоций и их невербальных проявлений. Дети в этом возрасте способны удерживать внимание до 25-30 минут.

В данном возрасте становится возможным отработка умений и навыков, ранее изученных упражнений, а также работа в упражнениях в паре ввиду достаточного уровня развития коммуникативного навыка.

Задачи технической подготовки решаются при выполнении заданий игровой направленности. В содержание игр рекомендуется включать простейшие задания, которые направлены на решение задач технической подготовки, а впоследствии – на формирование базовых навыков общего и специального назначения. Необходимо обратить внимание на те элементы, с помощью которых будут формироваться навыки выполнения специфических упражнения: «волны», «взмахи», «пружинные движения» и движения типа «расслабления». Необходимо в игры с предметом включать задания, которые решают задачи развития моторики рук, при этом должны содержать технические действия: передачи, броски, ловли, перекаты.

Важно чередовать упражнения с предметами с упражнениями на расслабление, танцевальными движениями (секунд на 30).

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для

них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей.

В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

Таблица 8

Примерная схема тренировочного занятия в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения.

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Средства	Дозирование
1	Подготовительная часть 20'	Строевые упражнения	5'
2		Различного вида ходьба, легкий бег и прыжки	
3		Несложные задания на метроритм и музыкальную динамику	
4		Небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и музыкальные игры	
5		Специфические упражнения: волны, взмахи и пружинные движения руками	
6	Основная часть 20'	Разминка в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление	10'
7		Специфические упражнения: «волна» телом, взмахи, упражнения в равновесии, повороты	15'
8		Упражнения на «пружинность» ног	
9		Элементы акробатики	
10		Упражнения с предметами: 1 занятие – скакалка, 2 занятие – мяч	
11		Музыкальные и подвижные игры	5'
12	Заключительная часть 5'	Ходьба различным шагом в спокойном или замедленном темпе, «волны» руками.	5'

Таблица 9

Примерная схема тренировочного занятия в спортивно-оздоровительной группе 2,3 года обучения.

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Средства	Дозирование
1	Подготовительная часть 15'	Строевые упражнения	5'
2		Различного вида ходьба, легкий бег и прыжки, комбинации из этих элементов	
3		Несложные задания на метроритм и музыкальную динамику	
4		Небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и музыкальные игры	
5		Специфические упражнения: волны, взмахи и пружинные движения руками	
6		Разминка в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, ОРУ	
7	Основная часть 35'	Специфические упражнения: «волна» телом, взмахи, упражнения в равновесии, повороты	5'
8		Упражнения на «пружинность», прыжки	5'
9		Элементы акробатики	5'
10		Упражнения с предметами:	1 раз в неделю скакалка 1 раз в неделю мяч 1 раз в неделю обруч

11	Заключительная часть 10'	ОФП	7'
12		Ходьба различным шагом в спокойном или замедленном темпе, «волны» руками.	3'

Повышенный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка, тренирует и совершенствует функции организма, обеспечивает освоение ребенком доступных ему по возрасту движений, укрепляет потребность в движениях.

Рекомендации для тренера детей 3-4 лет.

В связи с недостаточным уровнем развития памяти и внимания тренировочный процесс должен быть построен в виде игры, в которой не более 2-х правил. Дети в этом возрасте способны удерживать внимание не более 15 минут, поэтому занятие важно строить на чередовании игры и выполнении коротких и ясных заданий тренера. Речь тренера при этом должна быть максимально лаконичной.

Рекомендации для тренера детей 3-4 лет.

За год происходит увеличение объема памяти и внимания ребенка, однако игра остается также основным элементом учебно-тренировочного занятия. При этом, количество правил в играх может быть увеличено до трех.

Таблица 10

Возрастные особенности детей 3-6 лет при подготовке

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Занятие состоит из 3 частей, которое условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

В подготовительной части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Особое внимание уделяется развитию пластичности гимнасток, постановке рук, положению кистей и головы. В содержание подготовительной части входят

упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, развиваются физические качества детей. В случае если ребёнок не может усвоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативное название, как образное сравнение, которое может помочь понять и запомнить упражнение.

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении.

В основную часть включается сюжетно-ролевая игра. Игры проводятся в виде сказочных путешествий по заранее подготовленному педагогом сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Дети с удовольствием «превращаются», а не выполняют упражнения. На каждом занятии используется новая игра новый сюжет. Игра проводится эмоционально, она должна быть интересной для детей, с точно рассчитанным временем выполнения упражнений и слушанием сказки. Дети учатся быстро переключать внимание. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а также это может быть творчеством педагога.

На каждом занятии дети делают упражнения на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. Упражнения начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными и горизонтальными. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. (комплекс упражнений см. в приложении).

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, игры и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики (скакалки, мячи, обручи). Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения, согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Между упражнениями дети приблизительно 1 минуту учатся сидеть прямо (коррекция осанки). Все упражнения выполняются ритмично без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движений.

К концу учебного года спортсменки уже осваивают большое количество элементов и приобретают навыки пластичных действий, которые дают впоследствии возможность быстро совершенствоваться не только в техническом, но и в художественном отношении

Для подбора наиболее рационального сочетания разных видов упражнений, исходя из конкретных задач каждого занятия, следует придерживаться определенных требований:

Основная задача проведения занятий - обучение правильному выполнению упражнений. Особое внимание следует уделять равномерному распределению нагрузки на позвоночник, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы.

Рациональное сочетание разных видов основных движений должно, прежде всего, обеспечить всестороннее развитие организма ребенка. При подборе упражнений надо руководствоваться правилом – не воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд, что вызывает ненужную утомляемость. Необходимо для каждого занятия подбирать такие физические упражнения, которые оказывают относительно равномерное влияние на развитие возможно большего числа мышечных групп.

Следующее требование к подбору упражнений заключается в том, чтобы не допускать односторонности в физическом развитии. При переключении детей с одного двигательного действия на другое совершенствование вегетативных функций у них происходит значительно лучше и эффект обучения повышается.

Вместе с тем нужно остерегаться разбросанности, бессистемности в упражнениях. Они ведут к поверхностному и искаженному усвоению движений. Важно подобрать такое сочетание упражнений, которое давало бы условия для большей двигательной активности ребенка, т.к. только при этом условии ребенок может успешно развиваться. Высокая двигательная активность у детей – это возрастная особенность, способствующая тренировке всех функций организма.

Двигательная деятельность ребенка должна быть также организована с учетом принципов систематичности, постепенности и др., обеспечивающих максимальную эффективность физических упражнений. Благоприятное влияние упражнений на организм ребенка возможно лишь при целесообразной смене моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха. Поэтому надо подбирать такое сочетание движений, при которых дети не только активно упражняются, но и имеют перерывы для восстановления сил.

Подбирая определенные сочетания упражнений, необходимо так чередовать виды основных движений, чтобы дети могли повторить каждое упражнение как можно больше число раз. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные динамические стереотипы, оставляющие физиологическую основу двигательных навыков. Повторение необходимо, чтобы обеспечить долговременные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепление достигнутого и создание предпосылок для дальнейшего прогресса.

Для достижения наиболее рационального сочетания разных видов упражнений следует принимать всякий раз одно упражнение за ведущее, на которое тренер-преподаватель должен обратить основное внимание. К этому упражнению следует подбирать другие (из хорошо известных, разученных детьми).

Таким образом, можно установить определенное соотношение новых, малоизвестных, вновь разучиваемых детьми упражнений с упражнениями, в которых происходит совершенствование движений.

Необходимым условием занятий является музыкальное сопровождение тренировочного процесса. При этом музыка должна соответствовать ритму упражнений. На начальном этапе обучения музыку можно заменить музыкальным ритмом, который может создаваться хлопками или счётом. Методически правильное применение различных сочетаний основных движений на различных этапах обучения предусматривает использование адекватных способов выполнения упражнений и организации детей. Активная двигательная деятельность детей при этом должна достигать 60-80% всего времени занятия. Соблюдение всех этих условий оказывает существенное влияние на улучшение качественных показателей выполнения основных движений, являющихся свидетельством хорошего усвоения их детьми.

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

В виде образов рекомендуется использовать подражательные движения различных животных, героев мультфильмов и пр. Дети в этом возрасте способны удерживать внимание до 20 минут.

Таблица 11

Пути оптимизации содержания подготовки детей на спортивно- оздоровительном этапе с учетом их психических особенностей

Возраст	№ п/п	пути оптимизации
3-4 года	1	В связи с недостаточным уровнем развития памяти и внимания процесс должен быть построен в виде игры, в которой не более 2-х правил.
	2	Количество детей в такой группе должно быть небольшим (12 чел.), тогда у тренера есть возможность уделить внимание каждому ребенку.
	3	Дети способны удерживать внимание не более 15 минут, поэтому занятие важно строить на чередовании игры и выполнении коротких и ясных заданий тренера.
	4	Речь тренера должна быть максимально лаконичной.
4-5 лет	1	Увеличивается объем памяти и внимания ребенка, но игра остается основным элементом занятия; количество правил в играх может быть увеличено до 3-х.
	2	В виде образов для подражания рекомендуется использовать движения различных животных, мультипликационных героев и т.д.
	3	Количество детей может быть доведено до 20 человек, очень важно наличие в такой группе ассистента тренера.
	4	Дети способны удерживать внимание до 20 минут, тренер должен уметь привлечь внимание всех обучающихся; возможно введение новых элементов (простейших) на каждом занятии, с обязательным повторением пройденного материала.
5-6 лет	1	Занятия могут быть направлены на спортивную подготовку, но каждые 20-25 минут рекомендуются упражнения на расслабление и отвлечение детей.
	2	Важным является развитие эмоциональности юных гимнастов, т.к. именно этот возраст соответствует улучшению восприятия тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений.

3	Учитывая художественную направленность вида спорта, следует уметь определять тип темперамента ребенка и при хороших физических данных, но слабой эмоциональности юного спортсмена развивать это качество в данном возрасте. Это возможно, как с помощью специальных заданий тренера, так и в большей степени в упражнениях, которые может предложить спортивный психолог.
4	Количество детей может быть доведено до 12-20 человек, очень важно наличие в такой группе и ассистента тренера.
5	При наличии заинтересованности дети способны удерживать внимание до 25 минут и более, однако само занятие должно быть не более 35-40 минут.
6	Можно давать инструкции детям и отрабатывать навыки в соответствии с ними, а также применять упражнения в паре, в виду достаточного уровня развития коммуникативного навыка.

Таблица 12

Внешние признаки утомления детей

Объект наблюдения		Характеристика утомления	
		I (допустимая нагрузка)	II (требующая снижения нагрузки)
№	1	2	3
1.	Нервная система (поведение ребенка)	Лицо спокойное, несколько возбужден, снижено внимание	Лицо напряженное, ребенок сильно возбужден, значительно отвлекается, вялый
2.	Движения	Бодрое, четкое выполнение заданий	Неуверенные, нечеткое выполнение заданий, лишние движения
3.	Окраска кожи и слизистых оболочек	Небольшое покраснение кожи	Значительное покраснение или побледнение кожи, небольшая синюшность слизистых оболочек
4.	Потливость	Небольшая	Выраженная, преимущественно лица
5.	Дыхание	Без изменений или слегка учащенное (на 5-8 вдохов в минуту)	Учащенное (на 10-15 вдохов в минуту)
6.	Пульс	Несколько учащенный (на 15-20% от возрастной нормы), ритмичный	Учащенное (на 30-50% от возрастной нормы), аритмичность
7.	Самочувствие	Отсутствие жалоб	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, нежелание заниматься.

Таблица 13

Физиологические требования, обуславливающие оздоровительный эффект занятий гимнастикой с детьми 3-6 лет

Возраст	Продолжительность нагрузки	Направленность нагрузки	Характер нагрузки	Ориентир нагрузки	Отдых
3-4 года	80 сек	На мышцы нижних конечностей	динамические	ЧСС –на 80% от исходного; восстановление за 3 мин.	Активный, с переключением на другой вид деятельности с постепенным уменьшением продолжительности
4-5 лет	100 сек	На мышцы нижних конечностей с изменением локализации нагрузки	Динамические большей продолжительности		
5-6 лет	120 сек	Комбинирование движений частями тела	Комбинированные (динамические + статические)		

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	Ногами	На двух, одной, поочередно
	Целостно	Всеми частями тела
	руками	Во всех направлениях, одно – и разноименно
Расслабления	Простые	
	Посегментные	
	Стеkanie	
Волны	Вперед	Руками, туловищем, целостно
	Обратные	
	Боковые	
Взмахи	Передне-задние	Руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	По направлению	Вперед, назад, в сторону, круговые
	По амплитуде	45, 90, 135 градусов и ниже
	По И.П. или опоре	На двух ногах, на носках
		На одной ноге, носке
		На коленях, на одном колене
В выпадах		
Равновесия	По направлению наклона туловища	Передние, боковые, задние
	По амплитуде наклона	Высокие, горизонтальные (90 градусов) и низкие (135 градусов)
	По амплитуде отведения свободной ноги	45, 90, 135, 180 градусов
	По положению свободной ноги	Прямая и согнутая
	По способу удержанию свободной ноги	Пассивное, активное
	По способу опоры	На всей стопе, на носке, на колене
Повороты	По способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, точно
	По позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	По продолжительности	90, 180, 360, 540, 720, трех-, четырех оборотные
Прыжки	Толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	Толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	Толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	Толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	Толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	Толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	На двух и одной ногах, руках	
шпагаты	На правую, левую ногу, поперечный	

упоры	Стоя, сидя, лежа	
стойки	На лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения:		
перекаты	По направлению	Вперед, назад, в сторону
	По положению тела	В группировке, согнувшись, прогнувшись
	По направлению	Вперед, назад
	По положению тела	В группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	По соединениям	В стойку на голове, в стойку на руках
Перевороты (медленные темповые)	По направлению	Вперед, назад, в сторону
	По способу опоры	Через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	По направлению	Вперед, назад, в сторону
	Без и с поворотом вокруг продольной оси – «гвист»	
	Однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
Седы	Обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом	
Упоры	Присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
Положения лежа	На спине, животе, боку	
Движения	Повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
Спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 3 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Таблица 15

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	Прямые	Боковые, лицевые, горизонтальные
	Обводные	Под руку, ногу, плечо, за спину
	Крученые	Под различными осями
	Нетипичным захватом	Ногой (ногами), за конец, середину, конец и середину предмета
	Двух предметов	Параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	Об пол	Вперед, назад, в сторону
	телом	Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	Простые	Вперед и над собой, сбоку
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
	Сложные	В перекат, обкрутку, вращение и др.

	Нетипичным хватом	На ногу, на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	Простые	Перед собой, над собой
	обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	По полу	Вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	По телу	По кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища ног, в разных плоскостях
Вращения	На руках	На кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	На туловище	Без и со смещением
	На ногах	На двух и одной, свободной и опорной
Обкрутки	Рук (и)	Кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	Туловища	Шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	Ног (и)	Стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Крути восьмерки	Малые, средние и большие в разных плоскостях
	Спирали, змейки, мельницы	Вертикальные, горизонтальные и круговые, в разных плоскостях
Прыжки через предмет	С 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	Вперед, назад, в сторону: с различным положением тела
	Через движущийся предмет	Катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы с входом в предмет	Надеванием	Махом вперед, назад внутрь и наружу
	Набрасыванием	Горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	Шагом, прыжком	В специально подготовительный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	Соединением концов поочередными перехватами	Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	Задеванием части тела обкручиванием	Рук (и), ног (и), туловища

Примерные игры и игровые задания для занимающихся

Сюжетные игры

«Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Поезд». Стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий - локомотив, а остальные - вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «Пуф-паф», а при сигнале «Ту- туу» поезд останавливается.

«Ветер и листья». Один из участников дует, как ветер, а остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.

«Кто быстрее попадет в домик?» Дети распределяются в «домиках» - разноцветных обручах, лежащих на полу. По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Ловля бабочек» - подскоки с имитацией ловли бабочек.

«Котик идет». Игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой – 5-6 обручей для «мышек». «Мышки» бегают на четвереньках, скачут или танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором - «мышки» замирают на местах, а «котик» смотрит, кто из детей первым шевельнется - того он и хватает.

«Кума-лиса, выходи». Участник, играющий роль хозяина, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети-«цыплята» идут мягким шагом, вальсовым или высоким шагом с плавными движениями руками и повторяют:

«Кума-лиса, выходи, выходи!» «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», они бегут к хозяину и выстраиваются в колонну сзади него. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка».

Обучающие игры

«Мой веселый звонкий мяч». Текст песенки:

«Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь, Желтый, красный, голубой, Прыгать весело с тобой.» Дети стоят по кругу, в середине которого один из участников с разноцветным мячом. Он выполняет отбивы об пол. Остальные участники в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

«Катание мяча». Дети становятся в две шеренги одна против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

«Идите ко мне». Педагог становится на расстоянии 10-12 м от детей. При словах «Идите ко мне» дети бегут к ней. Того, кто прибежал первым, педагог хвалит.

«Пройди по мостику». Кладут 2-4 узкие длинные доски, и дети стараются пройти по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибки?

«Догоняй-ка». Дети бегают, догоняя друг друга.

«Броски мяча» - для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками.

«Иди прямо» - ходьба с небольшим грузом на голове (например, с мешочком с песком).

Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества

«Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга участник держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Участник вращает веревку над полом, а другие участники перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Тот, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«Веселые зайчата». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи.

По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

«Кто бросит точнее?». Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоит вдоль скамейки, а на расстоянии 1 м от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится участник. По сигналу первый в колонне с мячом в руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, он бросает мяч участнику, стоящему в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующему и сходит со скамейки.

Малые подвижные игры

«Мячи с поля!» Площадка делится на два поля, дети — на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых равно 1/3 от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле другой команды. Вариант: вместо полей — круг, дети располагаются в кругу и вне его.

«Лови мяч». Одна команда по жребью получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч.

Эстафетные игры

«Ведение мяча» (резинового или набивного). Одной рукой мяч катится по земле между стойками. Соревнуются колоннами. Варианты: ведение малого мяча палкой, ведение мяча отбивом, бег с набивным мячом.

«Ты разносишь, я собираю». Участники строятся в две колонны. Перед каждой колонной — круг, в котором лежат 3 мяча. На расстоянии 4—5 м очерчиваются по 3 маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в большой круг и передать эстафету следующему.

«Эстафета с бросками мяча в стену». Дети становятся в две колонны на расстоянии 1—2 м от стены. Первый бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Второй ловит мяч и снова бросает в стену.

Упражнения из других видов спорта

Плавание. Привыкание к воде с помощью игр и специальных упражнений в воде: «гриб», «звезда» и прочее. Нырание, скольжение. Обучение технике брасса и кроля.

Катание на санках и лыжах. Ходьба на лыжах, подъемы и спуски на небольших горках.

Коньки (летом ролики). Обучение основным элементам техники, воспитание устойчивого равновесия.

Катание на велосипеде в парке или во дворе, а также по улицам.

Туризм. Организация переходов, походов, экскурсий, соответствующих возрасту детей.

Подвижные игры под музыку с элементами художественной гимнастики

1. «Пятнашки по кругу». Польшка.

Подготовка к игре: играющие строятся парами в круг в затылок друг другу, лицом к центру. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки, в наружном — руки на пояс.

Описание игры: с началом музыки (или по команде преподавателя) игроки внутреннего круга выполняют два шага польки (любой танцевальный шаг) вперед с правой и четыре шага назад с правой. Игроки наружного круга с поворотом направо выполняют два шага польки вперед с правой и четыре шага вперед, продвигаясь по кругу против часовой стрелки. С прекращением музыки (или по команде тренера) игроки наружного круга приседают, а игроки внутреннего круга, расцепляясь, поворачиваются кругом и пятнают не успевших присесть. Осаленные становятся во внутренний круг. С началом музыки игра продолжается. Когда все игроки наружного круга будут запятнаны, они меняются ролями. При повторении игры шаги польки можно заменить на четыре острых шага вперед.

Правила игры: 1) пятнать можно только не успевших присесть; 2) осаленные пополняют внутренний круг и участвуют в игре; 3) присед выполнять с прямой спиной, колени в стороны.

Указания к игре: позы в игре можно предлагать различные, например: а) стойка на одном колене, другая в сторону, руки за голову; б) стойка на левой, правую согнуть вперед, левая рука вперед, правая в сторону (положение высокого шага); в) равновесие на одной ноге и т.д. По окончании игры следует отметить играющих, продержавшихся дольше других незапятнанными, и тех, кто хорошо выполнял заданные движения.

2. Игра с мячами. Вальс. Все играющие имеют мячи среднего размера.

Подготовка к игре: построение в две шеренги лицом к центру. Расстояние между шеренгами 3-4 м, интервал 1 м. Каждая шеренга-команда. Для каждой команды выделяется судья. И. п. - правая рука с мячом на ладони в сторону, левая вперед.

Описание игры: по команде тренера играющие выполняют броски мяча под левую руку, слегка пружиня ногами. По команде «ГОП!» играющие перебрасываются мячами с партнером, напротив. На следующую команду «ГОП!» возобновляются броски мяча под другую руку. По сигналу тренера (свисток, барабан) шеренги меняются местами, принимая и. п. Выигрывает команда, первой принявшая исходное положение, выровнявшая шеренгу и имеющая меньшее количество штрафных очков. Штрафные очки подсчитывают судьи.

Правила игры: штрафные очки даются: за падение мяча -1 очко, за опоздание в переключении на другое движение больше чем на 1 счет - 1 очко; за нарушение ритма и темпа бросков -1 очко.

Указания к игре: 1) выполнение бросков мяча; такт 1. Дугой книзу правая рука влево, бросок мяча под руку; такт 2. Поймав мяч на правую ладонь снизу, дугой книзу, руку в сторону. Характер движений слитный, раскачивающийся; 2) до начала играющие должны хорошо усвоить предлагаемые движения; 3) при подготовке к игре следует провести пробное судейство.

3. «Смена мест». Вальс, полька, мазурка.

Подготовка к игре: играющие образуют два круга по 8-10 человек в верхней и нижней половинах зале. Интервал между игроками 1 м. Справа у каждого игрока стоит булава (лежит мяч, обруч) (на расстоянии 0,5 м от него] И. п.- руки на пояс. Каждый круг - отдельная команда, для игры выделяются два судьи.

Описание игры: по команде тренера играющие двигаются по кругу вправо между булавами, огибая их изнутри и снаружи на вальсовом шаге. По сигналу тренера (свисток) команды меняются местами, принимая и.п. Команда, быстрее прибежавшая в другой круг и не уронившая или уронившая меньшее количество булав, получает очко. Команда, набравшая раньше другой обусловленное количество очков, считается победительницей.

Правила игры: 1) во время продвижения по кругу между булавами игрокам следует строго соблюдать дистанцию, не укорачивая и не удлиняя ее;

2) за каждую выпавшую из рук булаву команда, получает штрафное очко: 3) за столкновение игроков во время перебежки также дается штрафное очко.

Указания к игре:

1) при повторении игры форм; продвижения играющих между булавами может меняться: полька, мазурка, легкий бег, острый бег и т.д., о чем тренер сообщает играющим перед началом движения;

2) в группах хорошо подготовленных игра может проводиться с мячами. Например, переброска мяча из одной руки в другую на шаге польки, галоп вперед с отбивами мяча об пол одной рукой и т. д.;

3) при большом количестве играющих можно организовать три круга, меняясь местами по часовой стрелке;

4) при наличии музыкального сопровождения сигналом для смены мест служит прекращение звучания музыки.

4. «Третий лишний». Галоп. Играющие встают парами по кругу левым боком к центру, держась под руку, свободная рука на поясе. Двое водящих: убегающий и догоняющий.

Описание игры: под музыку пары двигаются по кругу прогулочным шагом (шаг на каждую четверть такта) Выполняя шаги галопа вперед, убегающий танцует между парами. Догоняющий, также выполняет шаги галопа (польки), ловит его. Спасаясь от преследования, убегающий присоединяется к любой паре, взяв под руку одного игрока. Стоящий с другой стороны становится убегающим и переходит на шаг польки (галопа).

Если догоняющий поймает убегающего, они меняются ролями. При большом количестве играющих может быть две или три пары водящих. По усмотрению тренера водящие могут двигаться шагом галопа вперед или любым видом танцевального шага. Игра может быть использована в 1-й части занятия.

«Эстафета со скакалками». Танцевальные шаги (на выбор тренера)

Подготовка к игре: играющие делятся на 2-3 команды. Каждая команда строится у черты в колонну по одному на расстоянии 2-2,5 м одна от другой. На расстоянии 2 м от нее проводится вторая (стартовая) черта. Первые игроки команд становятся к стартовой черте. На расстоянии 5-6 м от нее для каждой команды рисует кружок диаметром 1 м. У всех игроков в руках скакалки. Для каждой команды выделяется судья.

Описание игры: по команде тренера на первые 4 такта первые игроки, вращая скакалку вперед, выполняют восемь шагов бегом, сгибая ноги назад – добегают до кружков. На вторые 4 такта, стоя в кружках, делают 4 круга скакалкой книзу справа и слева в боковой плоскости и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед. С окончанием музыки игроки, повернувшись кругом и держа скакалку в правой руке, бегут к своей колонне и, обходя ее слева, встают последними. Игрок, раньше других пересекший стартовую черту, дает своей команде очко. Победителя определяет тренер. Судьи следят за выполнением движений скакалкой. На стартовую черту выходят вторые игроки и по команде тренера выполняют то же самое. Эстафета заканчивается, когда все игроки команды примут в ней участие. Выигравшей считается команда, набравшая большее количество очков и не допустившая ошибок со скакалкой.

Правила игры: 1) считаются ошибками в выполнении движений со скакалкой запутывание скакалки, нарушение темпа и ритма движения, пропуск, движения, пропуск движений в течение 1-2 счетов; 2) игроку побежавшему в свою колонну раньше окончания музыки, очко не засчитывается; 3) если несколько игроков прибежали одновременно, не допустив при этом ошибок, каждый получает по очку.

Указания к игре: 1) перед игрой следует провести пробное судейство; 2) при отсутствии музыкального сопровождения движения со скакалкой можно выполнять под хлопки тренера, удары палочкой о скамейку и т.д.

Игры для совершенствования техники элементов художественной гимнастики

1. Сюжетно-ролевая игра «Волк во рву» по совершенствованию фаз прыжка шагом

Подготовка к игре: поперек зала чертится «ров» шириной 1-1,5 м. Во «рву» находится «волк». Играющие расположены в шеренге за чертой в верхней половине зала.

Описание игры: по сигналу тренера стоящие в шеренге бегут на противоположную сторону зала, преодолевая «ров» прыжковым шагом.

«Волк» пятнает перепрыгивающих через «ров», не выходя из него. Запятнанные выходят из игры. По новому сигналу играющие перебегают на другую сторону зала. Выигравшим считаются тот, кого запятнают последним.

Правила игры: 1) пробежавшей через «ров», а не перепрыгнувшей через него считается запятнанным; 2) задержавшемуся у «рва» тренер считает до трех, и если последний не перепрыгнет за этот период, он считается запятнанным.

2. Игра «Мой предмет!» для развития скорости реакции с предметом в сочетании с танцевальными шагами

Подготовка к игре: для игры требуется булавы, мячи и обручи. Посередине зала чертится коридор шириной 1 м. по обе стороны от него на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу строятся играющие. Одна шеренга – команда 1, другая – 2.

Перед каждой командой проводится черта. Посередине коридора в одну линию ставятся булавы или мячи (8 штук при 16 играющих) на расстоянии 0,5- 1 м друг от друга.

Описание игры: по команде тренера играющие, взявшись за руки, выполняют следующие движения: четыре шага галопа вперед и восемь подскоков назад.

Движения повторяются до тех пор, пока не раздастся сигнал тренера (свисток).

Услышав сигнал, каждый должен схватить булаву и убежать за черту своей команды. Команда, набравшая большее количество булав, получает очко, после чего булавы ставятся на прежнее место. Игра повторяется 3 раза.

Победитель определяется по наибольшему количеству очков. При наличии музыки сигналом для хватания булав служит ее прекращение.

Правила игры: 1) нельзя отталкивать играющих во время захвата булав; 2) нельзя хватать булавы до сигнала руководителя. Игроки, нарушившие правила, получают штрафное очко.

Указания к игре: сочетание шагов галопа вперед с легкими подскоками назад рекомендуется потренировать до начала игры.

3. Игра «Попрыгунчики» на совершенствование элементов со скакалкой (для детей 5 лет)

Подготовка к игре: построение в шеренге по 6-8 человек левым боком к основному направлению. Дистанция и интервал 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках.

Описание игры: по команде тренера играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед, затем делают восемь шагов на месте, скакалка сзади. Игроки, допустившие ошибку в прыжках во время шагов на месте, отходят в сторону, выбывая из игры.

По команде «Гоп!» движения выполняют в обратном направлении. После четырех повторений выявляются команды-победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков.

Игру можно проводить под музыку, используя галоп.

Правила игры: ошибками считаются: а) запутывание скакалки; б) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

Указания к игре: 1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение; 2) провести пробное судейство на нескольких парах.

4. Игра «Кто быстрее» на развитие быстроты реакции со скакалкой (для детей 5 лет)

Подготовка к игре: построение в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру. Каждая шеренга – команда. Обе команды рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – «лошадки», вторые «кучера». У каждого «кучера» в руке скакалка.

Описание игры: по команде тренера «Поехали на прогулку» «кучера» накидывают скакалки на плечи «лошадок», продевая концы их под руки, и легким бегом «выезжают» на середину зала. Все играющие двигаются по залу в свободном направлении. Темп бега тренер регулирует хлопками. По команде «Прогулка окончена!» «кучера» быстро снимают скакалки с плеч «лошадок», и все возвращаются на свои места. Шеренга, построившаяся первой и получившая меньше штрафных очков, считается выигравшей.

Правила игры: при беге на построение в шеренгу нельзя толкаться и налетать на бегущих. Нарушившие это правило получают штрафное очко.

Указания к игре: до начала игры с детьми следует потренировать легкий бег, меняя скорость в зависимости от скорости хлопков тренера.

5. Игра «Быстро по местам» со скакалкой на формирование умения владеть собой в условиях эмоционального подъема (для детей 5-6 лет)

Подготовка к игре: играющие строятся в 2-3 колонны по одному с равным количеством участников. Интервал между колоннами 3 м. У каждого играющего в правой руке скакалка.

Описание игры: по сигналу тренера все играющие произвольно разбегаются по залу и выполняют различные связки из учебной комбинации со скакалкой (кто что помнит). По команде «Быстро по местам!» все бегут в свои колонны. Выигравшей считается команда, которая построилась быстрее и организованнее других.

Правила игры: 1) колонна, игроки которой побегут строиться до команды, победительницей считаться не может; 2) построение должно проходить без шума и толкотни.

6. Игра «Сторожа и лисы» на формирование навыка ловко и бесшумно передвигаться

Подготовка к игре: на верхней и нижней половине зала проводится черта на расстоянии 2 м от стены. Играющие делятся на две равные группы. Каждая группа строится в две шеренги на интервал руки в стороны.

Дистанция между шеренгами 1,5 м. «Сторожа» строятся за чертой в верхней, а «лисы» - в нижней половине зала.

Описание игры: по команде тренера «Сторожа, на место-Марш!» последние высоким шагом, руки на пояс, делают восемь шагов вперед (доходя до середины зала), затем четыре шага на месте и приставляют ногу, закрывая глаза. По команде «ГОП!» «лисы» легким бегом пробегают в дом «сторожей». Прислушиваясь к шуму пробегающих, «сторожа» стараются их «осалить» не открывая глаз. «Осаленные» садятся на скамейку возле тренера. По свистку тренера «сторожа» откусывают глаза и подсчитывают количество «осаленных». Игра повторяется сначала, но группы меняются ролями. После второго подсчета выясняется, в какой группе было меньше «осаленных». Так определяют победителей.

Правила игры: 1) «лисы» должны пробегать на другую сторону зала только легким бегом; 2) «сторожа» не имеют права сходить с места и открывать глаза до свистка тренера; 3) «лисы» имеют право пробегать мимо «сторожей» в любой точки площадки, ограниченной для игры.

Указания к игре: 1) «сторожа» располагаются на площадке в шахматном порядке, занимая поперечную линию (от начала до конца); 2) перед игрой рекомендуется потренировать выход «сторожей» и первоначальное построение групп.

7. Игра «Скорее в тройку» на развитие пространственной ориентации

Подготовка к игре: все играющие становятся в круг тройками, левым боком к центру. Дистанция между тройками 0,5-1 м. И.п. – руки внизу сцеплены. В центре круга 1-2 водящих. Описание игры: по первой команде тренера «ГОП» тройки, сохраняя дистанцию, продвигаются по кругу скачками. По второй команде «ГОП!» все разбегаются по залу и двигаются в любом направлении, выполняя различные движения (легкий бег, галоп, легкие подскоки и т.д.). Водящие присоединяются к общему движению. По команде «Скорее в тройки!» дети быстро хватаются за руки тройками и встают в круг в и.п. Опоздавшие найти себе «тройку» становятся водящими. Игра повторяется 3-4 раза.

Правило игры: играющие не должны собираться тройками до команды тренера.

Указания к игре: перед игрой следует потренировать прыжок скачок в тройках. После игры желательно отметить детей, хорошо выполнявших этот прыжок.

8. Игра «Эстафета с мячами» на совершенствование техники танцевальных шагов в сочетании с бросками, отбивками и перекатами мяча

Подготовка к игре: играющие делятся на 2-4 команды и строятся в колонны по одному, параллельно одна другой, в верхней половине зала, лицом к основному направлению. У каждой команды резиновый мяч средней величины. Перед колоннами проводится стартовая черта. На противоположной стороне зала, на расстоянии 2 м от стены, проводится вторая, финишная черта.

Описание игры: по сигналу тренера первые в колоннах начинают движение вперед до финишной черты, выполняя следующие движения: 1-4 – 4 шага галопа вперед с отбивками мяча об пол правой; 5-8 – поймав мяч, перебросить его из правой руки в

левую (высоким броском); 9-16 - повторить движения с другой ноги и другой рукой, продвигаясь вперед. Попав на финишную черту, повернуться кругом и перекатить мяч по полу второму игроку своей колонны и т.д. Выигравшей считается команда, которая первой построится за финишной чертой.

Правила игры: если игрок теряет мяч, он должен повторить движение той ногой (рукой), которой была сделана ошибка, и с того же места, где был потерян мяч; 2) если при перекате мяча по полу он скатился в сторону, перекатывание следует повторить 3) тренер поддерживает темп галопа хлопками 4) после окончания игры следует отметить детей наиболее точно и красиво выполнявших галоп с отбивками мяча об пол.

Спортивно-оздоровительный этап предваряет и учитывает содержание многолетней спортивной подготовки, требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» в ОГАУ ДО «СШ «Сахалин».

Подготовка является перспективно-прогностической и ее содержание направлено на решение оздоровительных задач, на воспитание гармонически развитых детей, способствует привлечению большого количества детей для занятий художественной гимнастикой, которые в дальнейшем могут перейти на начальный этап спортивной подготовки. Проектирование процесса занятий с детьми данного возраста предполагает, что юные спортсмены в перспективе должны начать специализированную подготовку в той психологической кондиции, когда уже сформировано правильное отношение к спорту. В связи с этим важно помнить, что нельзя создавать негативных ситуаций (например, «растягивать», тренировать как взрослых гимнасток), так как это откладывается на мотивационной сфере ребенка.

Информационные условия реализации Программы

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

2. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Киев – РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991 – 87 с.

3. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина . –М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.

4. Качеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л. Качеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.

5. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.

6. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.

7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин - Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин - М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
9. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.
10. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров- преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин - Москва, 2009. - 109 с.
11. Овчинникова, Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
12. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин- тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина - М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.
13. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «художественная гимнастика» (Возраст от 3 лет и выше): / Терехина Р.Н., Кабаева А.М., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Цаллагова Р.Б., Родыгина Ю.К., Кудрявцева З.Н. – М.: 2017. – 250 с.
14. Фирилева, Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
15. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
16. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научнопрактической конференции, Новосибирск - 25 марта 2013 г. 19. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. - М.: ФиС, 1984.-147 с.
17. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин - М.: Физкультура и спорт, 1973. -376 с.