

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»**  
Рузского городского округа Московской области

143103, Московская область, г. Руза,  
ул. Социалистическая, д. 63

Телефон: 8(49627)62-025; 8(49627)23-158  
Email: [dussh-ruza@yandex.ru](mailto:dussh-ruza@yandex.ru)

Принята решением педагогического совета  
«Спортивная школа Руза»

от 28.08.2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
«Спортивная школа Руза»  
РГО МО  
Колесникова А.А.  
2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ  
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации программы: в течении обучения

г. Руза, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                       | Стр. |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Общие положения.....                                                               | 3    |
| 2. Цели и задачи образовательной программы.....                                       | 5    |
| 3. Планируемые результаты освоения Программы.....                                     | 7    |
| 4. Объём Программы, нормативный срок её освоения.....                                 | 7    |
| 5. Учебный план.....                                                                  | 8    |
| 6. Содержание программы.....                                                          | 9    |
| 7. Методическое обеспечение образовательного процесса .....                           | 15   |
| 8. Методы обучения.....                                                               | 16   |
| 9. Организационно-педагогические условия реализации образовательной<br>программы..... | 17   |
| 10. Система контроля .....                                                            | 18   |
| 11. Перечень информационного обеспечения.....                                         | 19   |

## **1. Общие положения**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительной группе (далее СОГ) отделения «Художественная гимнастика» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Руза» Рузского городского округа Московской области.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных образовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешшольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.3172-14;
6. Приказ Минспорта России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющие образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Положение Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «Художественная гимнастика»).
8. Правила вида спорта «Художественная гимнастика».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»: физкультурно- спортивная, уровень освоения – ознакомительный.

Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

### **Актуальность**

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и

гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

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

Строгий порядок, точная регламентация деятельности обучающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому Обучающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания обучающихся через использование потенциала художественной гимнастики как национального достояния России.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших гимнастов, традиции школы, опыт тренеров-преподавателей передаются младшему поколению.

## 2. Цели и задачи образовательной программы.

**Цель программы** - на основе обучения технике гимнастики и акробатики и создания условий для развития способностей заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности .

### **Задачи обучения:**

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в гимнастике. Знакомство с гимнастической терминологией.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, Чувства собственного достоинства.
10. Воспитание творческой инициативной личности.
11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Сроки реализации программы.** Предусмотрена цикличность программы (3 месяца) с дальнейшим ее повторением с учетом круглогодичного набора обучающихся.

В спортивно-оздоровительной группе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Занятия проходят приоритетно в игровой форме (играя, развиваемся). Занятия построены на образном восприятии (как качается лодочка, как стоит мостик, как прыгает лягушка, как катится мячик и т.д.).

### 3. Планируемые результаты освоения Программы.

Обучающийся должен знать:

- Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;
- Понятие о технике гимнастических упражнений;
- Особенности гимнастики;
- Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- успешные выступления на показательных тренировках.

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

### 4. Объём Программы, нормативный срок её освоения

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| *Количество часов в неделю      | 4-5     |
| *Количество тренировок в неделю | 4-5     |
| Общее количество часов в год    | 208-260 |

|                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| Стартовый уровень                  |                            |
| Число обучающихся в группах (чел.) | минимум – 5, максимум – 25 |
| Срок обучения                      | В течении года             |
| *Режим занятий                     | 4-5 часа в неделю          |

\*количество часов и расписание занятий на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Предусмотрена цикличность программы (3 месяца) с дальнейшим ее повторением с учетом круглогодичного набора обучающихся.

**Форма обучения:**

Форма обучения в СШ Руза - очная. УТЗ проводятся с 08.00 часов до 20.00 часов (для обучающихся старше 16 лет – допускаются занятия до 21 часа), согласно требований СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Астрономический час – 60 минут.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

**Режим занятий:**

Количество часов и расписание занятий утверждается для каждой группы на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Расписание и часовая нагрузка могут меняться в течении одного учебного года.

**5. Учебный план**

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях, формы контроля.

| № п/п | Предметные области                  | Трудоёмкость (количество часов) в цикле | Количество циклов |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка            | 3-4                                     | 4                 |
| 2.    | Общая физическая подготовка         | 31-37                                   | 4                 |
| 3.    | Специальные физические упражнения   | 7-8                                     | 4                 |
| 4.    | Техническая подготовка              | 6-8                                     | 4                 |
| 5.    | Тактическая подготовка              | 2-3                                     | 4                 |
| 6.    | Физкультурно-спортивные мероприятия | 2-3                                     | 4                 |
| 7.    | Промежуточный контроль              | 1-2                                     | 4                 |

Количество часов и расписание занятий утверждается для каждой группы на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Расписание и часовая нагрузка могут меняться в течении одного учебного года.

**6. Содержание программы**

## **Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт.
2. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики.
3. Известные гимнасты прошлого и наших дней.
4. Достижения спортивной школы.
5. Элементарные правила личной гигиены.
6. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах.
7. Общий обзор устройства гимнастических снарядов.
8. Простейшая гимнастическая терминология.
9. Меры предупреждения травм.

## **Общая физическая подготовка.**

1. Ходьба - разновидности.
2. Бег - разновидности.
3. Строевые упражнения - повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.
4. Общеразвивающие упражнения - на все группы мышц.
5. Подвижные игры (на внимание, на координацию)

## **Общая физическая подготовка**

### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья.

Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

## **Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена обучающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем,

гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

## **Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»**

*Теория:* Роль самостоятельной работы для физического развития. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП; развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

*Практика:* Пружинистые прыжки на месте на носках в среднем темпе от одной до двух минут (по самочувствию), отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз; обратные отжимания – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз, приседания в широкой стойке – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз; приседания в выпаде – 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу; стойка на носках руки вверх – 20 – 30 секунд, «Заминка», медленный бег на месте – 1 минута, упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты.

## **Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Тема «Гибкость и амплитуда»**

*Теория:* Понятие «Гибкость». Понятие «Амплитуда». Роль и высокая значимость в современной художественной гимнастике.

*Практика:* Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

### **2.2. Тема «Координация»**

*Теория:* Понятия «Координация». Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

### **2.3. Тема «Равновесие»**

*Теория:* Понятие «Равновесие», виды и особенности обучения

*Практика:* Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами).

### **2.4. Тема «Быстрота»**

*Теория:* Понятие «Быстрота» и ее формы в художественной гимнастике

*Практика:* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

### **2.5. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Прыжки как важнейшие и используемые элементы как в разминке, так и при исполнении упражнений в художественной гимнастике

*Практика:* Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

## **2.6. Тема «Сила и выносливость»**

*Теория:* Роль силы и выносливости в художественной гимнастике. Техника выполнения упражнений на силу и выносливость.

*Практика:* Ходьба, бег аэробный, прыжки со скакалкой, наклоны и поднятие туловища, акробатические упражнения, прыжки в высоту, упражнения с набивными мячами и гантелями.

## **2.7. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении художественной гимнастики.

*Правила проведения подвижных игр.*

*Практика:* Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков:

«Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей»,  
«Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам»,  
«Кто обгонит?»;

«Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений:

«Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

## **Основы техники художественной гимнастики**

### **3.1 Тема «Упражнения с предметом и без предмета»**

*Теория:* Общие закономерности техники упражнений с предметами

*Практика:* Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

- Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые

движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

### 3.2 Тема «Хореографическая подготовка»

*Теория:* Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон **подготовки** на пути к высшим спортивным достижениям. Правильная постановка корпуса, ног, рук и головы.

*Практика:* Ритмическая разминка (движение головы, плечи, грудная клетка) – выполняется под музыку. Лексика (изучение основных движений hip-hop (хип-хоп), Hip lift - полукруги и круги одним бедром. V-положения рук, jerk position. А-Б-В-положения рук. Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве. Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше. Упражнения стэтч- характера в соединении с твистами и спиралями торса. Приставной шаг (steptouch). «Виноградная лоза» (grapevine).

V-шаг(V-step). Кросс: передвижение в пространстве. Партерная пластика. - «Шпагат», «Бабочка», «Мостик».

### 3.3 Тема «Танцевально-спортивная композиция»

*Теория:* Понятие о хореографической композиции.

*Практика:* три этапа постановки композиции: предварительный, собственно постановочный, коррекции.

Предварительный этап предполагает оценку различных сторон подготовленности гимнасток и их индивидуальных особенностей: Техническая подготовленность (владение техникой элементов; предметная подготовленность). Хореографическая подготовленность (наличие: подтянутого корпуса - осанки, «выворотности» ног, высокого подъема, сохранения равновесия, точности движений, законченности движений, легкости исполнения, слитности движений). Осанка - наличие подтянутого туловища с прямой спиной, втянутым животом, опущенными плечами, прямым положением чуть приподнятой головы. Уровень развития координационных способностей (от них зависит не только техника исполнения элементов, но и спектр композиционных «хитросплетений», нестандартных переходов от одного двигательного действия к другому).

Непосредственный этап составления осуществляется по законам композиции: перемещение по площадке; сочетание элементов и танцевальных движений; наиболее выгодный ракурс просмотра элементов; нестандартное, оригинальное соединение элементов и создание каскадов элементов в общем контексте композиции; смена высоких и низких положений, чередование динамики и статики. Композиция предусматривает: вступление, основную часть и заключение.

Этап коррекции очень важен и сложен для достижения цели в реализации всех составляющих исполнительского мастерства (сложности программы, качества исполнения элементов, артистичности) для создания оригинальной, зрелищной композиции. Причем коррекция осуществляется не только в момент постановки программ, но и после каждого соревнования и заканчивается к главному старту сезона. После чего осуществляется анализ спортивной деятельности гимнастки за прошедший период, и вносятся коррективы в процесс постановки ее дальнейших соревновательных композиций.

## **Медицинский контроль**

### **4.1 Тема «Медицинский осмотр»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Медицинское обследование.

#### ***Планируемые результаты***

**Основной результат** – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

#### **По итогам обучения у учащихся:**

сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

учащиеся будут знать понятия, термины и определения. Учащиеся:

разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям;

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач, как:**  
**обучающих:**

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе; раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки; изучению правил безопасности во время занятий;

#### **развивающих:**

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом; развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся; расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

#### **воспитательных:**

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер; сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

## **7. Методическое обеспечение образовательного процесса**

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть знаниями сензитивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием
- Образовательным процессом, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательном участии спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнастов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической. При планировании необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнастов;
- выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование технического мастерства; планирование тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей;
- одновременное развитие физических качеств спортсмена.

Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами должны быть:

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Знакомство с простейшими элементами спортивной гимнастики;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастики;
- Музыкально-ритмическое воспитание;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Выявление и развитие способностей обучающихся;

## 8. Методы обучения

Для достижения результата преподаватель применяет принципы:

- общепедагогические - методы использования слова и методы наглядного восприятия;
- спортивной тренировки - непрерывности и цикличности, постепенности повышения требований, волнообразности динамики нагрузок;
- методические принципы

В практике обучения пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

- словесный - команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, пояснения и сравнения, самоотчеты и самооценки;
- наглядный - показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение;
- практический - целостного и расчлененного упражнения, упрощенного упражнения, стандартного и переменного упражнения, игровой, круговой, самостоятельный;
- физической помощи - тренера, соученицы, тренажера;
- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной;
- идеомоторный - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка;
- музыкальный - выполнение заданий в разном темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты;

Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на 3 фазы:

- преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом элементе;
- обучающийся овладевает упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера;
- обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение путем неоднократных выполнений. Упражнения закрепляются также в играх по заданию.

### Условия реализации программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие квалифицированных специалистов и спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастические маты, поролоновые маты, гимнастический ковер, перекладину (регулируемую по высоте), брусья параллельные и разновысокие, бревно напольное и стандартное, конь махов, кольца, гимнастический конь, подкидной мост, гимнастические стенки, канат, скакалки, мячи, обручи, хореографический станок, магнитофон.

## 9. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Принципы формирования групп:

В спортивно-оздоровительную группу принимаются все желающие в течение календарного года без проведения индивидуального отбора не зависимо от их способностей и уровня общего развития.

При поступлении желающие должны представить:

- заявление от одного из родителей (законных представителей) о принятии в школу на отделение по виду спорта «Художественная гимнастика» (с 14 лет ребёнок имеет право сам написать такое заявление);
- копию свидетельства о рождении (паспорта);
- справку от врача о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

Формы организации образовательного процесса:

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- комбинированные занятия;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов и т.д.;
- подвижные, спортивные (по упрощённым правилам) игры;

## 10. Система контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Обучающиеся спортивно-оздоровительной группы ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям.

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности обучающихся является промежуточный контроль на базе школы. Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- выявление на основе анализа необходимости корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по художественной гимнастике;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

Промежуточный контроль проводится ежегодно в конце учебного года.

Формы промежуточного контроля:

- Соревновательная деятельность внутри группы. Соревнования могут быть важным мотивирующим фактором достижения высокого результата, в котором социальная оценка – ключевой компонент.
- Участие в подвижных играх;

По итогу контроля тренером-преподавателем делается экспертная оценка, которая учитывает динамику овладения практическими умениями и навыками, активность на занятиях, своевременность выполнения заданий, посещаемость занятий, степень усвоения теоретических знаний.

Обучающиеся по желанию могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей).

В случае успешного обучения, приобретения необходимых навыков и умений, по желанию обучающихся (с согласия родителей/законных представителей) обучающиеся могут быть переведены на этапы спортивной подготовки при условии соблюдения требований, необходимых для зачисления на этапы спортивной подготовки.

## **11. Перечень информационного обеспечения**

1 Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ, по курсу "Гимнастика"- Гродно: ГрГУ, 2000-43с.

2.Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие Для вузов по направлению«Педагогика»/И.С.Барчуков, А.А.Нестеров, под ред. Н.Н. Маликова.- М.: Академия 2006,- с 147.

3.Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - № 5. - С. 41.

4.Гавердовский Ю.К.Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.- М.:Терра-Спорт, 2002.-512с.

5.Гимнастика.Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина В. М. Смолевского - М: ФиС, 1985. - С.260.

6.Гимнастика: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В.Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия,2002. - С. 326 - 327.

7.Журнал Федерации спортивной гимнастики России «Гимнастика» // 2011-2014г.г..

8.Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки,- М.: Советский спорт,1990.-С.64

9.Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету //Гимнастический мир Ю.Крючек Е.

С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С- Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.

11.Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2006. - С. 74 - 79.

12.Менхин Ю. В.Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. С.224.

13.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2004.С.863

14.Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.

15. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Педагогических вузов . М.: Издательский центр «Академия», 2002. С.528

16. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.- М.: Советский спорт, 2005.-с.420

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)

2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

4. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Пензенской области

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)