МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ» ГОРОДА ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена | **Утверждаю:** Директор |
| на педагогическом совете | МАУДО «ДЮСШ «ЦФР |
| МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» | С.И. Ященков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Протокол от 22.01.2019 г. № 3 | Приказ № 10от 22.01.2019 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Дополнительная предпрофессиональная программа

**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы – 8 лет

Разработчики:

Николаева Маргарита Леонидовна

Старший тренер-преподаватель

Федорова Людмила Борисовна

Реализуют: тренеры преподаватели

отделения художественной гимнастики

Захарова Марина Брониславовна

Матвейчикова Наталья Сергеевна

Великий Новгород

2019

**Содержание:**

1. Пояснительная записка……………………………………… 3 - 5 стр.

2. Учебный план………………………………………………… 6 - 27 стр.

3.Методическое обеспечение……………………………… 27-28 стр.

4. Материально-техническое обеспечение………………… 28-29 стр.

5. Система контроля и зачетные требования 29-31 стр.

5. Перечень информационного обеспечения………………… 32-33 стр.

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09. 2013 г. N 730), с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. N 1125).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является рабочей программой.

**Цель программы** – обеспечить условия для достижения обучающимися максимально возможных спортивных результатов, посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности.

**Ожидаемые результаты** реализации программы **на этапе начальной подготовки:**

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом (сохранность контингента 75%);

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложнокоординационных видов спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- укрепление здоровья обучающихся (медицинская индивидуальная карта)

- участие в показательных выступлениях.

Ожидаемые результаты реализации программы **на учебно-тренировочном этапе:**

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- формирование спортивной мотивации (сохранность 85%);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложнокоординационных видов спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в

спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для

присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;

- выполнение 3,2,1 юношеских разрядов, 3,2,1 спортивных разрядов.

**Художественная гимнастика** - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом под музыку.

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Художественная гимнастика является одним из популярных видов спорта, который учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус и музыкальность. Богатство и разнообразие упражнений художественной гимнастики способствуют развитию координации движений, ритмичности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Для достижения цели программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки:

***Этапы подготовки и период обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст для зачисления | Количество учащихся в группе  (макс.) | Количество учебных часов в неделю/год | Требования по спортивной подготовке |
| Группы начальной подготовки (этап начальной подготовки) | | | | |
| 1-й год  2-й год  3-й год | 6-7  7-8  8-9 | 20  20  20 | 6/276  6/276  6/276 | Контрольные нормативы |
| Учебно-тренировочные группы (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 9-10  11-12  13-14  15-16  16-17 | 14  14  12  12  12 | 8/368  10/460  12/552  14/644  17/782 | Контрольные нормативы  3,2 юн. р.  1 юн. р.  3 разряд  2 разряд  1 разряд -КМС |

Зачисление поступающих в учреждение проводится на основании положения «О порядке приёма, перевода, отчисления, восстановления обучающихся и организации образовательной деятельности муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр физического развития».

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки –

девушки **6 лет**.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| НП | | | УТ | | | | |
| Год обучения | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **6** | **6** | **8** | **10** | **12** | **14** | **17** |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **13** | **13** | **13** | **18** | **23** | **27** | **34** | **39** |
| **Физическая подготовка** | **67** | **67** | **67** | **90** | **15** | **137** | **154** | **195** |
| Общая физическая подготовка, час | 45 | 33 | 22 | 40 | 45 | 68 | 45 | 65 |
| Специальная физическая подготовка, час | 22 | 34 | 45 | 50 | 70 | 69 | 109 | 130 |
| **Избранный вид спорта, час** | **121** | **121** | **121** | **162** | **207** | **247** | **296** | **351** |
| Технико-тактическая подготовка, час | 113 | 111 | 111 | 150 | 191 | 221 | 270 | 315 |
| Участие в соревнованиях, час | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 18 | 18 | 28 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| **Хореографи**я**, час** | **67** | **67** | **67** | **90** | **107** | **133** | **150** | **187** |
| **Самостоятельная работа, час** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| ***Всего часов*** | **276** | **276** | **276** | **368** | **460** | **552** | **644** | **782** |

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Начальная подготовка 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **НП-1** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | История развития художественной гимнастики. | 2 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 2 |
| **1.3** | Гигиена и закаливание юного спортсмена | 3 |
| **1.4** | Меры предупреждения травм. | 2 |
| **1.5** | Терминология упражнений художественной гимнастики | 2 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 2 |
|  | Всего | **13** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **67** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 45 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 22 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **121** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 113 |
| **3.2** | Участие в соревнованиях, час | 4 |
| **3.3** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 2 |
| **3.4** | Психологическая подготовка, час | 1 |
| **3.5** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 1 |
| **4.** | **Хореографи**я**, час** | **67** |
| **5.** | **Самостоятельная работа, час** | 8 |
|  | ***Всего часов*** | **276** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** История развития художественной гимнастики.

Теория: Возникновение и развитие художественной гимнастики в России. Место и значение художественной гимнастики в системе физического воспитания.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Гимнастический зал и оборудование. Инвентарь.

**Тема 3.** Гигиена и закаливание юного спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях художественной гимнастикой. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Понятие о спортивной форме.

**Тема 4.** Меры предупреждения травм .

Теория: Причины травматизма на занятиях художественной гимнастикой. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

**Тема 5.** Терминология упражнений художественной гимнастики.

Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований .

Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, на месте с упором в стену; бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу.

**Тема 2.** Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: У гимнастической стенки: поднимание прямой ноги вперед, в сторону и удержание; махи вперёд, назад, в сторону; наклоны к ноге, поднятой на опору. Наклоны вперёд из седа ноги вместе, врозь; шпагаты; выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Упражнения для развития прыгучести: Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвочку, напрыгивания на горку матов. Прыжки в длину с места.

Упражнения для развития силы

В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; отжимание в упоре лежа на коленях; «пресс» из положения лежа; приседания на двух

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА:**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

1. Акробатика: группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок боком; «мост»; кувырок вперед.

2. Без предмета: Равновесие нога у колена, в сторону с помощью, аттитюд у опоры; поворот на двух ногах, «скрестный»; прыжок касаясь.

3.Хореографическая подготовка:

У опоры: изучение позиций классического танца - I, II, III; переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук.

Движения свободной пластики: полуприсед лицом к опоре на всей стопе (I закрытая позиция), на полупальцах; наклоны назад, тоже с деми плие; прямая волна вперед; оттяжка в сторону по I свободной позиции.

*Партерная хореография*: Упражнения для стоп, махи ногами в положении седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.

*Равновесия, повороты, прыжки*: Равновесие на двух ногах на полупальцах; на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Прыжки: на двух ногах в I, II, III свободных позициях, со сменой позиций ног.

**Тема 2.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

**Тема 3.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема 4.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**4. ХОРЕОГРАФИЯ.**

*Понятия:*

– музыкальный ритм;

– музыкальный темп;  
– воспроизведение характера музыки посредством движений;

– музыкальные игры

**5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Подвижные игры и игры с мячом, со скакалкой

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Начальная подготовка 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **НП-2** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | История развития художественной гимнастики. | 1 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 2 |
| **1.3** | Гигиена и закаливание юного спортсмена | 3 |
| **1.4** | Меры предупреждения травм. | 2 |
| **1.5** | Терминология упражнений художественной гимнастики | 1 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 1 |
| **1.7** | Основы техники упражнений художественной гимнастики | 1 |
| **1.8** | Основы методики обучения и тренировки гимнасток | 1 |
| **1.9** | Основы музыкальной грамоты | 1 |
|  | Всего | **13** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **67** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 33 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 34 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **121** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 111 |
| **3.2** | Участие в соревнованиях, час | 6 |
| **3.3** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 2 |
| **3.4** | Психологическая подготовка, час | 1 |
| **3.5** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 1 |
| **4.** | **Хореографи**я**, час** | **67** |
| **5.** | **Самостоятельная работа, час** | 8 |
|  | ***Всего часов*** | **276** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** История развития художественной гимнастики .

Теория: Возникновение и развитие художественной гимнастики в России. Место и значение художественной гимнастики в системе физического воспитания.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Гимнастический зал и оборудование. Инвентарь.

**Тема 3.** Гигиена и закаливание юного спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях художественной гимнастикой. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

**Тема 4.** Меры предупреждения травм.

Теория: Причины травматизма на занятиях художественной гимнастикой. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

**Тема 5.** Терминология упражнений художественной гимнастики.

Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований .

Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы техники упражнений художественной гимнастики.

Теория: Общие сведения о технике упражнений. Классификация упражнений.

**Тема 8.** Основы методики обучения и тренировки гимнасток.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

**Тема 9.** Основы музыкальной грамоты

Теория: Значение музыки. Музыкальные звуки. Темпы.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, на месте с упором в стену; бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу.

**Тема 2.** Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: У гимнастической стенки: поднимание прямой ноги вперед, в сторону и удержание; махи вперёд, назад, в сторону; наклоны к ноге, поднятой на опору. Наклоны вперёд из седа ноги вместе, врозь; шпагаты; выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Упражнения для развития прыгучести: Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвочку, напрыгивания на горку матов. Прыжки в длину с места.

Упражнения для развития силы

В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; отжимание в упоре лежа на коленях; «пресс» из положения лежа; приседания на двух

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

1. Акробатика: группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок боком; «мост»; кувырок вперед; переворот боком.

2. Без предмета: Равновесие нога у колена, в сторону с помощью, аттитюд у опоры; поворот на двух ногах, «скрестный»; прыжок касаясь, шагом.

3. Скакалка: Махи и круги скакалкой, прыжки; имитация броска скакалки, «удочка», эшапе.

4. Обруч: Хваты обруча двумя руками снаружи и изнутри; одной рукой сверху и снизу; вращение обруча на кисти, вокруг шеи и талии, вертушки.

5. Мяч: Способы удержания мяча; передача мяча различными способами; перекаты мяча по полу и различным частям тела.

6.Хореографическая подготовка:

У опоры: изучение позиций классического танца - I, II, III; переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук.

Движения свободной пластики: полуприсед лицом к опоре на всей стопе (I закрытая позиция), на полупальцах; наклоны назад, тоже с деми плие; прямая волна вперед; оттяжка в сторону по I свободной позиции.

*Партерная хореография*: Упражнения для стоп, махи ногами в положении седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.

*Равновесия, повороты, прыжки*: Равновесие на двух ногах на полупальцах; на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Прыжки: на двух ногах в I,II,III свободных позициях, со сменой позиций ног.

**Тема 2.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

**Тема 3.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема 4.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**4. ХОРЕОГРАФИЯ.**

У опоры: различные сочетания деми плие, гран плие, батман тандю «крестом» в медленном и среднем темпе; батман фраппе, фондю, гран батман жэтэ из I, II позиций; На середине: деми плие, гран плие.

*Движения свободной пластики*: Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

*Партерная хореография*: Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие; махи вперед прямыми и согнутыми ногами, тоже на боку; удержание ног и туловища в положении лежа на животе.

*Понятия:*

– музыкальный ритм;

– музыкальный темп;  
– воспроизведение характера музыки посредством движений;

– музыкальные игры

**5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

У опоры: различные сочетания деми плие, гран плие, батман тандю «крестом» в медленном и среднем темпе; батман фраппе, фондю, гран батман жэтэ из I, II позиций; На середине: деми плие, гран плие.

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Начальная подготовка 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **НП - 3** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | История развития художественной гимнастики. | 1 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 2 |
| **1.3** | Гигиена и закаливание юного спортсмена | 3 |
| **1.4** | Меры предупреждения травм. | 2 |
| **1.5** | Терминология упражнений художественной гимнастики | 1 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 1 |
| **1.7** | Основы техники упражнений художественной гимнастики | 1 |
| **1.8** | Основы методики обучения и тренировки гимнасток | 1 |
| **1.9** | Основы музыкальной грамоты | 1 |
|  | Всего | **13** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **67** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 22 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 45 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **121** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 111 |
| **3.2** | Участие в соревнованиях, час | 6 |
| **3.3** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 2 |
| **3.4** | Психологическая подготовка, час | 1 |
| **3.5** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 1 |
| **4.** | **Хореографи**я**, час** | **67** |
| **5.** | **Самостоятельная работа, час** | 8 |
|  | ***Всего часов*** | **276** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** История развития художественной гимнастики.

Теория: Возникновение и развитие художественной гимнастики в России. Место и значение художественной гимнастики в системе физического воспитания.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь .

Теория: Гимнастический зал и оборудование. Инвентарь.

**Тема 3.** Гигиена и закаливание юного спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях художественной гимнастикой. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

**Тема 4.** Меры предупреждения травм .

Теория: Причины травматизма на занятиях художественной гимнастикой. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

**Тема 5.** Терминология упражнений художественной гимнастики.

Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы техники упражнений художественной гимнастики .

Теория: Общие сведения о технике упражнений. Классификация упражнений.

**Тема 8.** Основы методики обучения и тренировки гимнасток.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

**Тема 9.** Основы музыкальной грамоты

Теория: Значение музыки. Музыкальные звуки. Темпы.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, на месте с упором в стену; бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу.

**Тема 2.** Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: У гимнастической стенки: поднимание прямой ноги вперед, в сторону и удержание; махи вперёд, назад, в сторону; наклоны к ноге, поднятой на опору. Наклоны вперёд из седа ноги вместе, врозь; шпагаты; выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Упражнения для развития прыгучести: Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвочку, напрыгивания на горку матов. Прыжки в длину с места.

Упражнения для развития силы

В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; отжимание в упоре лежа на коленях; «пресс» из положения лежа; приседания на двух

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

1. Акробатика: группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок боком; «мост»; кувырок вперед; переворот боком.

2. Без предмета: Равновесие нога у колена, в сторону с помощью, аттитюд у опоры; поворот на двух ногах, «скрестный»; прыжок касаясь, шагом.

3. Скакалка: Махи и круги скакалкой, прыжки; имитация броска скакалки, «удочка», эшапе.

4. Обруч: Хваты обруча двумя руками снаружи и изнутри; одной рукой сверху и снизу; вращение обруча на кисти, вокруг шеи и талии, вертушки.

5. Мяч: Способы удержания мяча; передача мяча различными способами; перекаты мяча по полу и различным частям тела.

6.Хореографическая подготовка:

У опоры: изучение позиций классического танца - I, II, III; переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук.

Движения свободной пластики: полуприсед лицом к опоре на всей стопе (I закрытая позиция), на полупальцах; наклоны назад, тоже с деми плие; прямая волна вперед; оттяжка в сторону по I свободной позиции.

*Партерная хореография*: Упражнения для стоп, махи ногами в положении седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.

*Равновесия, повороты, прыжки*: Равновесие на двух ногах на полупальцах; на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Прыжки: на двух ногах в I,II,III свободных позициях, со сменой позиций ног.

**Тема 2.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

**Тема 3.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема 4.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**4. ХОРЕОГРАФИЯ.**

У опоры: различные сочетания деми плие, гран плие, батман тандю «крестом» в медленном и среднем темпе; батман фраппе, фондю, гран батман жэтэ из I, II позиций; На середине: деми плие, гран плие.

*Движения свободной пластики*: Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

*Партерная хореография*: Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие; махи вперед прямыми и согнутыми ногами, тоже на боку; удержание ног и туловища в положении лежа на животе.

*Понятия:*

– музыкальный ритм;

– музыкальный темп;  
– воспроизведение характера музыки посредством движений;

– музыкальные игры

– Беседы о знаменитых композиторах;

– музыкальные игры на распознавание темпа музыки;

– танцы

Используются музыкальные игры соревновательного характера

1. **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие; махи вперед прямыми и согнутыми ногами, тоже на боку; удержание ног и туловища в положении лежа на животе

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Учебно-тренировочные группы 1- 2 годов обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **УТ 1 г.о.** | **УТ 2 г.о.** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России и Великом Новгороде. | 3 | 4 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 4 | 4 |
| **1.3** | Гигиена и закаливание юного спортсмена | 2 | 2 |
| **1.4** | Меры предупреждения травм. | 1 | 1 |
| **1.5** | Терминология упражнений художественной гимнастики | 3 | 4 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 1 | 1 |
| **1.7** | Основы техники упражнений художественной гимнастики. | 2 | 3 |
| **1.8** | Основы методики обучения и тренировки гимнасток. | 1 | 2 |
| **1.9** | Основы музыкальной грамоты | 1 | 2 |
|  | **Всего** | **18** | **23** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **90** | **15** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 40 | 45 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 50 | 70 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **162** | **207** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 150 | 191 |
| **3.2** | Участие в соревнованиях, час | 7 | 9 |
| **3.3** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 3 | 5 |
| **3.4** | Психологическая подготовка, час | 1 | 1 |
| **3.5.** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 1 | 1 |
| **4.** | **Хореографи**я**, час** | **90** | **107** |
| **5.** | **Самостоятельная работа, час** | 8 | 8 |
|  | ***Всего часов*** | **368** | **460** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития художественной гимнастики в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития художественной гимнастики в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Предметы художественной гимнастики, их содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях художественной гимнастикой. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

**Тема 4.** Меры предупреждения травм .

Теория: Причины травматизма на занятиях художественной гимнастикой. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

**Тема 5.** Терминология упражнений художественной гимнастики

Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии. Формы записи упражнений.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы техники упражнений художественной гимнастики.

Теория: Общие сведения о технике упражнений. Классификация упражнений. Разбор основных упражнений из программы.

**Тема 8.** Основы методики обучения и тренировки гимнасток .

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

**Тема 9.** Основы музыкальной грамоты

Теория: Музыкальные звуки. Темпы. Музыкальная динамика.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног на скорость, прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа, в упоре лежа сзади; из положения лежа сед согнувшись; «пресс» из положения лежа на скамейке; приседания на двух, на одной («пистолет); бег с ускорением до 60 м., на 200-З00 м.

**Тема 2.** Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: У гимнастической стенки: поднимание прямой ноги вперед, в сторону и назад с помощью, с отягощением; удержание ноги; махи вперёд, назад, в сторону; наклоны к ноге, поднятой на опору. Шпагаты с возвышения и сменой направления; «мост» из положения стоя, стоя на коленях.

Упражнения для развития прыгучести и ловкости: Прыжки вверх из упора присев, через верёвочку, напрыгивания на скамейку. Сложенная вдвое скакалка: прыжок вперед и назад. Бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу, на время.

Упражнения для развития силы: В висе на гимнастической стенке поднимание и удержание согнутых и прямых ног; отжимание в упоре лежа; «пресс» из положения лежа; приседания на двух, на одной с опорой.

1. **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка **УТ-1г.о.**

1. Акробатика: перекаты, стойка на лопатках с различными положениями ног; кувырок боком; «мост» на предплечьях, шпагатом.

2. Без предмета: Равновесие нога у колена, в сторону с помощью, аттитюд; поворот на 360 нога у колена, в аттитюд; прыжок шагом касаясь; наклон назад на одной ноге, «турлян» нога в сторону с помощью.

3. Скакалка: Броски скакалки во фронтальной и боковой плоскости, развернутой скакалки, удерживаемой за один конец; равновесия и повороты с вращением скакалки; прыжки в скакалку с вращением вперед.

4. Обруч: Броски во фронтальной и боковой плоскости, «вертушкой».

5. Мяч: Перекаты по груди, большие перекаты в положении на животе, спине; бросок махом, отбив коленом, грудью; выкрут; турлян и удержание туловища с отбивами.

6 Булавы: Вращения двумя булавами вертикально, горизонтально, над головой.

7. Лента: Броски: махом; движения в виде «восьмерки»; повороты с кругами; равновесия с «восьмеркой».

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка **УТ-2г.о.**

1. Акробатика: Ранее изученные перекаты; стойка на груди; кувырок назад, через плечо.

2. Без предмета: Равновесие «казак», «кольцо» с помощью, нога вперед; поворот на 360 нога вперед в аттитюд,; прыжок шагом касаясь в кольцо.

3. Скакалка: Ранее изученные броски скакалки в сочетании с прыжками, скачками, подскоками и элементами акробатики.

4. Обруч: Ранее изученные броски в сочетании с прыжками, скачками и подскоками и ловля ногами; перекаты обратный, по дуге в сочетании с элементами трудности; прыжок в обруч с вращением назад и с поворотом.

5. Мяч: Ранее изученные перекаты, перекаты по спине; бросок махом в сочетании с прыжками, скачками и подскоками; обратный выкрут.

6. Булавы: «Мельница» двумя булавами вертикально, горизонтально, над головой.

7. Лента: Броски: хватом за палочку, "бумерангом", спирали, змейки.

**Тема 2.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

**Тема 3.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема 4.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

У опоры: различные сочетания деми плие, гран плие, батман тандю «крестом» в медленном и среднем темпе; батман фраппе, фондю, гран батман жэтэ из I, II позиций; На середине: деми плие, гран плие.

*Движения свободной пластики*: Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

*Партерная хореография*: Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие; махи вперед прямыми и согнутыми ногами, тоже на боку; удержание ног и туловища в положении лежа на животе.

*Равновесия, повороты, прыжки*: Вертикальное переднее, боковое равновесие. Повороты скрестным шагом вперёд. Прыжки: толчком двумя, толчком двумя ноги врозь.

***Для учащихся групп УТ-1 и УТ- 2 полностью освоивших программный материал по хореографии составляется произвольная программа вольных упражнений***

**5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Гибкость: основное внимание - на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.

Ловкость и координация: применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости.

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные)

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Учебно-тренировочные группы 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **УТ 3 г.о.** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России и Великом Новгороде. | 3 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. | 3 |
| **1.3** | Гигиена и закаливание юного спортсмена | 3 |
| **1.4** | Меры предупреждения травм. | 1 |
| **1.5** | Терминология упражнений художественной гимнастики | 5 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 2 |
| **1.7** | Основы техники упражнений художественной гимнастики. | 4 |
| **1.8** | Основы методики обучения и тренировки гимнасток. | 4 |
| **1.9** | Основы музыкальной грамоты | 2 |
|  | **Всего** | **27** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **137** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 68 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 69 |
| **3.** | **Избранный вид спорта, час** | **247** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 221 |
| **3.2** | Участие в соревнованиях, час | 17 |
| **3.3** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 7 |
| **3.4** | Психологическая подготовка, час | 1 |
| **3.5.** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 1 |
| **4.** | **Хореографи**я**, час** | **133** |
| **5.** | **Самостоятельная работа, час** | 8 |
|  | ***Всего часов*** | **552** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития художественной гимнастики в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития художественной гимнастики в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Предметы художественной гимнастики, их содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях художественной гимнастикой. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

**Тема 4.** Меры предупреждения травм.

Теория: Причины травматизма на занятиях художественной гимнастикой. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

**Тема 5.** Терминология упражнений художественной гимнастики.

Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии. Формы записи упражнений. Запись своего упражнения.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

**Тема 7.** Основы техники упражнений художественной гимнастики.

Теория: Общие сведения о технике упражнений. Классификация упражнений. Разбор основных упражнений из программы.

**Тема 8.** Основы методики обучения и тренировки гимнасток.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

**Тема 9.** Основы музыкальной грамоты

Теория: Музыкальные звуки. Темпы. Музыкальная динамика.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Бег на скорость (20-40м) с высокого старта; бег с ходьбой (1-3 -км); метание набивных мячей; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке (то же с отягощениями); наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений с отягощениями (мячами, блинами, гантелями); приседания «пистолет».

**Тема 2.** Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития функции равновесия: Удержание вертикального равновесия на колене назад у опоры, без опоры; равновесие в приседе на одной, другая – на 90º.

Упражнения для развития гибкости: Шпагаты со скамейки, со стула; повороты с удержанием равновесия.

Упражнения на развитие прыгучести: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега, прыжки со скакалкой «двойные» скрестно вперед и назад.

Упражнения для развития силы: В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа; «пресс» из положения лежа на скамейке; приседания на одной с опорой.

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

1. Акробатика: Ранее изученные стойки и кувырки; переворот в сторону на одной руке, перевороты вперед, назад в различные конечные положения.

2. Без предмета: Поворот в кольцо с помощью на 360; равновесие шпагатом назад (затяжка); прыжок жете ан турнан, жете касаясь, «разножка».

3. Скакалка: Прыжки в скакалку с вращением вперед с изменением плоскости.

4. Обруч: Прыжок в обруч с вращением назад и с поворотом; длинный перекат по спине, длинный перекат в положении лежа на животе, динамические элементы с вращением и броском.

5. Мяч: Отбивы мяча различными способами с элементами трудности;

6. Булавы: «Мельница» полукруговая; ассиметричные движения булав.

7. Лента: Броски: хватом за ткань, ловля ногой.

8. Мастерство владения предметом (М).

**Тема 2.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

**Тема 3.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема 4.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**4 . ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

Элементы классического танцаУ опоры: деми плие, гран плие со сменой позиций ног, их сочетания, батман тандю крестом, жэтэ в I,III позиции крестом.

На середине: деми плие, гран плие со сменой позиций ног, батман тандю с движениями руками, жэтэ, на всей ступне; гран батман жэтэ.

*Свободная пластика и движения*: различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки; движения в стиле модерн; целостные волны, целостные взмахи.

*Партерная хореография*: Лежа на спине: деми плие, гран плие; махи вперед прямыми и согнутыми ногами; рассэ выворотное-невыворотное.

*Равновесия, повороты, прыжки*: Повороты переступанием, приставлением ноги с различными движе­ниями рук, махом ногой вперёд, назад. Повороты после акробатических элементов в сочетании с равновесиями.

Комбинации танцевальных шагов с предметами (S )

1. **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Удержание вертикального равновесия на колене назад у опоры, без опоры; равновесие в приседе на одной, другая – на 90º.

Шпагаты со скамейки, со стула; повороты с удержанием равновесия.

**Учебно-тематический план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)**

**Учебно-тренировочные группы 4-5 годов обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | |
| **УТ-4** | **УТ-5** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |  |
| **1.1** | Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России и Великом Новгороде. | 3 | 3 |
| **1.2** | Оборудование и инвентарь. |  |  |
| **1.3** | Гигиенические знания и навыки | 3 | 3 |
| **1.4** | Меры предупреждения травм. | 4 | 4 |
| **1.5** | Терминология упражнений художественной гимнастики | 3 | 3 |
| **1.6** | Организация и правила проведения соревнований. | 5 | 6 |
| **1.7** | Основы техники упражнений художественной гимнастики. | 7 | 7 |
| **1.8** | Основы методики обучения и тренировки гимнасток. | 6 | 7 |
| **1.9** | Основы музыкальной грамоты | 3 | 6 |
|  | Всего | **34** | **39** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **172** | **195** |
| **2.1** | Общая физическая подготовка, час | 57 | 65 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка, час | 115 | 130 |
| **3** | **Избранный вид спорта, час** | **310** | **351** |
| **3.1** | Технико-тактическая подготовка, час | 280 | 315 |
| **3.2** | Участие в соревнованиях, час | 22 | 28 |
| **3.3** | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 8 | 8 |
| **3.4** | Психологическая подготовка, час | 1 | 1 |
| **3.5.** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 1 | 1 |
| **4.0** | **Хореографи**я**, час** | **164** | **187** |
| **5.0** | **Самостоятельная работа, час** | 10 | 10 |
|  | ***Всего часов*** | **644** | **782** |

**Содержание**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Краткий обзор состояния развития художественной гимнастики в России и Великом Новгороде.

Теория: Итоги последних выступлений Российских гимнастов за рубежом. Итоги выступлений новгородских спортсменов.

**Тема 2.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Предметы художественной гимнастики, их содержание и хранение.

**Тема 3.** Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях художественной гимнастикой. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

**Тема 4.** Меры предупреждения травм

Теория: Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка. Оказание первой до врачебной помощи.

**Тема 5.** Терминология упражнений художественной гимнастики.

Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии. Формы записи упражнений. Запись своего упражнения.

**Тема 6.** Организация и правила проведения соревнований .

Теория: Основные правила судейства соревнований. Вывод оценки за сложность, технику (основные сбавки). Оценка композиций.

**Тема 7.** Основы техники упражнений художественной гимнастики .

Теория: Общие сведения о технике упражнений. Классификация упражнений. Разбор основных упражнений из программы.

**Тема 8.** Основы методики обучения и тренировки гимнасток.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

Планирование тренировки.

**Тема 9.** Основы музыкальной грамоты

Теория: Музыкальные звуки. Темпы. Музыкальная динамика. Музыкальные формы.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.** Общая физическая подготовка

Бег на скорость (20-40м) с высокого старта; бег с ходьбой (1-3 -км); метание набивных мячей; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке (то же с отягощениями); наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений с отягощениями (мячами, блинами, гантелями); приседания «пистолет»; сед согнувшись из положения лежа на спине; «пресс» из положения лежа на скамейке; эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий, лазанием.

**Тема 2.** Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: Наклоны вперёд, назад с удержанием; «мосты» с захватом голени; у стенки нога на опоре вертикально - поднимание и удержание туловища; шпагаты со скамейки, со стула и сменой направления.

Упражнения на развитие прыгучести: Прыжки в длину и высоту с места, прыжки со скакалкой «двойные» скрестно вперед и назад; «двойной» прыжок со скакалкой сложенной вдвое; прыжки со сменой ног, то же с отягощением; прыжки со скамейки; прыжки в «шпагат».

Упражнения для развития силы: В висе на гимнастической стенке поднимание и удержание прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа; «пресс» и поднимание спины из положения лежа на скамейке; приседания на одной.

**3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА:(7-9 трудностей).**

**Тема 1** Технико-тактическая подготовка

1. Акробатика: акробатические связки из кувырков и перекатов в сочетании с вращательными движениями.

2. Без предмета: 3 равновесия, 3 вращения, 3 прыжка.

3. Скакалка: прыжки, равновесия, вращения.

4. Обруч: 3 равновесия, 3 вращения. Бросковые элементы с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся, динамические элементы с вращением и броском.

5. Мяч: равновесия, вращения, прыжки различных групп трудности и бросковые элементы с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся, динамические элементы с вращением и броском.

6. Булавы: равновесия, прыжки, вращения.

7. Лента: вращения, равновесия, прыжки, динамические элементы с вращением и броском.

**Тема 2.** Участие в соревнованиях

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

**Тема 3.** Итоговая и промежуточная аттестация

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема 4.** Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

**Тема 5.** Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения*:*

Оздоровительный бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

**4 .ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

Хореографическая подготовка учебно-тренировочной группы- 3г.о.

*Элементы классического танца; свободная пластика и движения; партерная хореография; элементы историко-бытового и современного танца; равновесия, повороты, прыжки*

Танцевальные «дорожки» с предметами.

**Элементы русского танца.**

*Каблучный шаг.*

И. п.- о. с.

1 - шаг правой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки вправо,

2 - шаг левой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки влево,

3-4 - то же, что на счет 1 - 2.

*Дробный шаг:*

И. п. -I- позиция, руки на пояс.

1 - небольшой шаг вправо в полуприсед с ударом всей ступней о пол,

2 - согнутую левую с ударом всей ступней о пол к середине стопы правой. Поворот туловища влево.

3-4 - то же , что и на счет 1-2, но с другой ноги.

*Русский переменный шаг.*

И. п. - руки на пояс.

1 - шаг правой вперед,

2 - шаг левой вперед,

3 - шаг правой вперед в полуприсед,

4 - встать на правую ногу, левую скользящим движением вперед - книзу, поворот туловища и головы влево,

5-8 - то же с другой ноги.

**5 . САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Шпагаты со скамейки, со стула; повороты с удержанием равновесия.

В висе на гимнастической стенке поднимание и удержание прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа; «пресс» и поднимание спины из положения лежа на скамейке; приседания на одной.

Наклоны вперёд, назад с удержанием; «мосты» с захватом голени; у стенки нога на опоре вертикально - поднимание и удержание туловища

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Специфика организации образовательного и тренировочного процессов** Подготовка гимнасток проводиться в несколько этапов, которые имеют свои **специфические особенности.** Главным отличием является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

***Методы диагностики***

*Первая стартовая диагностика*

* уровень физического развития;
* уровень физической подготовки;
* функциональное состояние систем организма;
* уровень психического развития
* антропометрические данные;
* медицинское обследование;
* наблюдения тренера.

*Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)*

* уровень физической подготовленности;
* уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями;
* тесты;
* наблюдения тренера, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка.

*Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)*

* уровень физической подготовленности;
* уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;
* уровень физического развития;
* уровень психического развития, воспитанности;
* тесты, показательные выступления, соревнования;
* медицинское обследование, антропометрические данные;
* тесты, анкеты, наблюдения тренера

**4.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество  изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер гимнастический (13 x 13 м) | штук | 1 |
| 2 | Булава гимнастическая | штук (пар) | 18 |
| 3 | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 18 |
| 4 | Мяч для художественной гимнастики штук | штук | 18 |
| 5 | Обруч гимнастический | штук | 18 |
| 6 | Скакалка гимнастическая | штук | 18 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь | | | |
| 1 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 4 |
| 2 | Зеркало 12 x 2 м | штук | 1 |
| 3 | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 4 | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 5 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 6 | Медицинбол от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8 | Насос универсальный | штук | 1 |
| 9 | Палка гимнастическая | штук | 8 |
| 10 | Пианино | штук | 1 |
| 11 | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 12 | Станок хореографический | штук | 1 |
| 13 | Скамейка гимнастическая штук | штук | 5 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 18 |
| 15 | Тренажер для отработки доскоков | штук | 1 |
| 16 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 17 | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 18 | Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера) | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные и информационные средства | | | |
| 1 | Видеокамера | комплект | 1 |
| 2 | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3 | Доска информационная | штук | 1 |
| 4 | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |

**5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Контроль над выполнением программы** осуществляется систематически и предусматривает непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение года.

**Тесты, определяющие физическую подготовленность обучающихся отделения художественной гимнастики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Описание теста | НП - 1 г. о. | НП - 2 г. о. | УТГ-1 г. о. | УТГ-2,3 г. о. | УТГ – 4-5 г. о.  СС-1 г. о. | СС-2,3 г. о. | Баллы |
| Мост из положения лежа (расстояние между кистями рук и стопами в см) | 30 см |  |  |  |  |  | 5 |
| 40 см |  |  |  |  |  | 4 |
| 50 см |  |  |  |  |  | 3 |
| Мост из положения стоя |  | 20-25 см | 10-15 см | 0-5 см | захват за голеностоп | захват за голеностоп | 5 |
|  | 30 см | 20-25 см | 10-15 см | руки около стоп | руки около стоп | 4 |
|  | 40 см | 30 см | 20-25 см | 10-15 см | 5-10 см | 3 |
| Шпагаты | на полу | с высоты 10 см | с высоты 20 см | с высоты 30 см | с высоты 40 см | с высоты 50 см |  |
| полное касание бедрами пола | полное касание «задним» бедром пола | Полное касание «задним» бедром пола |  |  |  | 5 |
| неполное касание, расстояние до пола 10 см | от заднего бедра до пола 10 см | от заднего бедра до пола 10-15 см |  | неполное касание «задним» бедром до пола 10 см |  | 4 |
| с опорой руками о пол | с опорой о пол |  |  | между полом и бедром больше 15 см |  | 3 |
| Прыжки на скакалке «двойные» | - | 3 | 15-20 | 25-30 | 35-40 | 40-45 | 5 |
| - | 2 | 10-14 | 20-24 | 30-34 | 35-39 | 4 |
| - | 1 | 5-9 | 15-19 | 25-29 | 30-34 | 3 |
| Прыжок в длину с места с двух ног | 1,20 | 1,30 | 1,40 | 1,50 | 1,70 | 1,85 | 5 |
| 1,10 | 1,20 | 1,35 | 1,45 | 1,65 | 1,80 | 4 |
| 90 | 1,10 | 1,30 | 1,40 | 1,60 | 1,75 | 3 |
| Равновесие - оценивается амплитуда, форма, техника  НП - 1, 2 - 0,1-0,2  УТГ - 1, 2 - 0,2-0,3  УТГ - 3, 4, 5 СС – 0,4-0,6 | 4,5-5,0 | 4,7-5,0 | 4,6-5,0 | 4,7-5,0 | 4,7-5,0 | 4,7-5,0 | 5 |
| 4,0-4,4 | 4,2-4,6 | 4,4-4,5 | 4,5-4,7 | 4,5-4,7 | 4,6-4,4 | 4 |
| 3,5-3,9 | 3,8-4,1 | 4,0-4,3 | 4,2-4,4 | 4,2-4,4 | 4,3-4,0 | 3 |
| Повороты оценивается форма, точность вращения остановка  НП - 1, 2 - 0,1-0,2  УТГ - 1, 2 - 0,2-0,3  УТГ -3, 4, 5 СС – 0,4-0,5  СС - 2, 3 – 0,5-0,6 | 4,5-5,0 | 4,7-5,0 | 4,6-5,0 | 4,7-5,0 | 4,7-5,0 | 4,7-5,0 | 5 |
| 4,0-4,4 | 4,2-4,6 | 4,4-4,5 | 4,5-4,7 | 4,5-4,7 | 4,4-4,6 | 4 |
| 3,5-3,9 | 3,8-4,1 | 4,0-4,3 | 4,4-4,2 | 4,2-4,4 | 4,0-4,3 | 3 |
| Прыжки х/г (оценивается амплитуда,форма).  НП - 1, 2 - 0,1-0,2  УТГ - 1, 2 - 0,3-0,4  УТГ - 3, 4, 5 - 0,4-0,5  СС - 1, 0,5, СС - 2, 3 – 0,6 | 4,5-5,0 | 4,7-5,0 | 4,6-5,0 | 4,7-5,0 | 4,7-5,0 | 4,7-5,0 | 5 |
| 4,0-4,4 | 4,2-4,6 | 4,4-4,5 | 4,5-4,6 | 4,5-4,6 | 4,5-4,6 | 4 |
| 3,5-3,9 | 3,8-4,1 | 4,0-4,3 | 4,4-4,2 | 4,2-4,4 | 4,2-4,4 | 3 |

Оценка за год определяется суммой оценок за 7 тестов, 35 - 31 баллов – «5», 30 - 28 баллов – «4», 27 - 25 баллов – «3».

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Литература для педагога (тренера)**

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.

2. Воронцова М.Э. Профессиональное самосознание как средство формирования компетентности будущих тренеров. //Детский тренер, 2006 №2, с 97-101.

3. Гимнастика. Учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 448 с.

4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. Кубанская Государственная академия физической культуры. М., 2001.

5. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.,1998.

6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984.

7. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 608 с

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 2006.-863 с.

9. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006. - 296с

10. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.

11. Художественная гимнастика. Учебник /Под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики. М., 2003.

12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.

13. Шендрик И.Г. Самореализация личности в контексте проектирования образования. //Педагогика, 2004 №4, с.36-42.

14. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

**Для родителей и обучающихся**

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.

2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.- 24 с.

3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебн. Пособие.- СПб.: Изд-во СПб ГАФК, 2000.- 40 с.

4. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Учебн. Пособие.- СПб.: Изд-во СПб ГАФК, 2002.- 40 с.

5. Художественная гимнастика. Учебник /Под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики. М., 2003.

6. Художественная гимнастика. Правила судейства. – ФИЖ, 2001.- 130 с.

7. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Учебно-метод. пособие.- Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2002.- 26 с.

8. сайт «Художественная гимнастика»

**Интернет – источники:**

Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы [http://periodika.websib.ru](http://periodika.websib.ru/)

Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» [http://www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru/)

<http://kids-vn.ru/>

<http://cfr53.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie>

**Видеоматериалы и презентации**

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/video/uroki>

<http://www.youtube.com/>