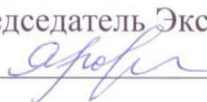




Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района
г. Екатеринбурга

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.
Председатель Экспертного совета
 Яровикова В.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДДТ
Октябрьского района
 Биктимиров Р.Р.
Приказ № 62-о от 30 августа 2017г.



О.А. Возовикова

Эстетическая гимнастика

(дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 7-18 лет,
срок реализации – 3 года)

г. Екатеринбург, 2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Эстетическая гимнастика» предназначена для успешной организации учебного процесса эстетической гимнастики в учреждениях дополнительного образования. Программа включает планирование и этапы обучения, планирование по годичным циклам, а так же методические рекомендации по систематизации учебно-тренировочного процесса.

Эстетическая гимнастика представлена как вид спорта и учебная дисциплина, а так же как один из важнейших компонентов целостного развития личности. Материал учебной программы предусматривает овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для самосовершенствования и профессионального развития. Средства программы способствуют формированию здорового образа жизни.

В результате занятий гимнастики приобретают знания, умения и навыки, необходимые для практического использования в спортивной жизни. Эстетическая гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики.

К характерным особенностям методики преподавания эстетической гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений обучающимися. В противном случае не удастся достичь желаемого их воздействия на организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры, то есть решить основные задачи эстетической гимнастики.

На занятиях девушки разучивают базовые, специальные и произвольные упражнения, участвуют в соревнованиях, причем строго в соответствии с подготовленностью. Для развития их творческой активности полезны и показательные выступления.

Выступления групп эстетической гимнастики на различных праздниках, конкурсах и соревнованиях стали великолепным зрелищем. Качество выполнения групповых упражнений эстетической гимнастики позволяет контролировать уровень физической и технической подготовленности занимающихся,

подводить итоги проделанной работы.

Составление командных упражнений – это своеобразная творческая работа. Автор композиции должен быть хорошо знаком с группой, знать возраст гимнасток и степень их подготовленности, занимающиеся на занятиях твердо должны усвоить отдельные упражнения, из которых составляется комбинация.

Для начинающих подбираются мелодичные произведения, простые по структуре и ритму, для опытных – более сложные, разнообразные по характеру и ритму. При выборе музыкального произведения для командного упражнения нужно учитывать особенности выполнения основных элементов.

Всестороннее гармоническое развитие организма, сохранение здоровья, работоспособности — такова основная задача занятий эстетической гимнастикой.

Научить ребенка двигаться под музыку, танцевать, развить его физически – желание многих родителей. Поэтому все желающие дети, у кого есть интерес к обучению эстетической гимнастикой, приходят в секцию. Движение под музыку – самый эффективный метод развития музыкальности, ритмичности, танцевальности ребенка.

Цель дополнительного образования – создание условий для раскрытия и развития творческого потенциала детей на основе интересов и способностей; приобщение к социальным культурным ценностям и допрофессиональная подготовка.

Эстетическая гимнастика помогает гармоничному развитию личности ребенка. Занятия ею приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в нем художественный вкус. Общение с эстетической гимнастикой учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные и гимнастические занятия развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия эстетической гимнастикой хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов типового плана-проспекта учебной программы для дополнительного образования, утвержденного Минздравом РФ, Министерством образования.

Данная программа составлена в соответствии с международными правилами по эстетической гимнастике.

При разработке программы были учтены данные исследований и опыт работы учреждений дополнительного образования, ДЮСШ смежных видов спорта, а также тренеров и спортивных клубов высокого уровня, культивирующих эстетическую гимнастику.

Эта программа разработана с учетом специфики вида спорта, наличия материально-технической базы, надлежащей квалификации педагогических кадров, а также сложившихся традиций, и не изменяет основные задачи, определенные положением для дополнительного образования.

Условия реализации программы

Программа адресована девочкам 7-18 лет. Образовательная работа в ведется по трем возрастным ступеням: 7-8 лет, 8-12 лет и 12-18 лет.

Режим занятий по эстетической гимнастике:

- на 1 этапе обучения – 4 часа в неделю,
- на 2 и 3 этапах – 6 часов неделю.

Теоретический материал включает рассказы, беседы о мировых достижениях в области эстетической гимнастики с использованием практического показа, посещения концертов, соревнований, просмотры теле- и видеоматериалов с последующим обсуждением.

На практических занятиях объяснение методики исполнения танцевальных и спортивных упражнений сопровождается показом. Кроме этого с малышами активно проводятся танцевальные игры, с детьми средней и старшей ступеней – развивающие этюды и танцевальные композиции.

Теоретические и практические занятия интегрированы в учебно-тематическом плане. Содержание учебного материала распределено по возрастным группам.

Учебный план коллектива предусматривает также индивидуальные занятия (3-4), занятия небольшими группами (7-8), общие занятия всем составом коллектива, репетиционные занятия, концертную и соревновательную деятельность.

Формами проверки освоения программного содержания служат открытые уроки для родителей, педагогов и сверстников, отчетные концерты и соревнования коллектива, участие в районных и городских мероприятиях, фестивалях и конкурсах. При успешном освоении программы обучающимся присваиваются спортивные разряды.

Цели и задачи

Цель: развитие личности ребенка, формирование здорового образа жизни средствами эстетической гимнастики.

Задачи:

1. всестороннее, гармоничное развитие занимающихся;
2. соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, функции равновесия, выносливость, пластичность);
3. формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике;
4. воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
5. развитие эстетических качеств (танцевальность, музыкальность, выразительность, артистизм).

Содержание работы по этапам обучения:

I этап – начальная подготовка (6–8 лет):

1. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и «школы» выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально–двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко–бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально–двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям эстетической гимнастики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II этап – (8-12 лет):

- 1–2. То же, что и на предыдущем этапе.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости,

быстроты).

4. Совершенствование специально–двигательной подготовки (координации).

5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: динамическая сила, статическая сила, равновесия, гибкость, махи, прыжки, скачки, повороты.

7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка.

10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

III этап – (12-18 лет):

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно–силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

5. Освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов.

6. Совершенствование музыкально–двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля; развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Программа предусматривает:

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие

виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;

- специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств;

- функциональную – направленную на «выведение» команды гимнасток в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев, занятия пластикой, модерн и джаз-балетом.

- музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;

- композиционную – составление соревновательных программ.

Психологическая подготовка подразделяется на:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;

- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения;

- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;

- командной – формирование команды, определение командных и личных задач.

Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике осуществляется в ходе практических групповых занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений и осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Учебно-тематический план

Программный материал состоит из теоретических и практических занятий, в который входят на всех этапах обучения:

1. общая физическая подготовка;
2. специальная физическая подготовка;
3. акробатическая подготовка;
4. хореография, занятия пластикой и актёрским мастерством;
5. техника эстетической гимнастики и практические занятия композицией;
6. психологическая подготовка;
7. тренерская и судейская практика;
8. участие в соревнованиях, концертах, УТС, тестирование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	1 год	2 год	3 год	Итого по программе
1	Общая физическая и специальная подготовка	60	74	100	234
2	Акробатика	18	30	20	68
3	Хореография	18	46	20	84
4	Технические основы Эстетической гимнастики	42	58	50	146
5	Тренерская и судейская практика			10	6
6	Соревнования	10	16	24	38
7	Итоговый контроль	4	4	4	12
	Итого	152	228	228	576

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Название темы	Всего часов	Теории	Практика
1.	Теоретические сведения	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	30	2	28
3.	Специальная физическая подготовка	30	4	26
4.	Акробатика	18	4	14
5.	Хореография, пластика.	18	4	14
6.	Техника эстетической гимнастики	40	6	34
7.	Психологическая подготовка	-		

8.	Тренерская и судейская практика	-		
9.	Соревнования	10		10
10.	Итоговый контроль	4		4
11.	Итого	152	22	130

IV. Содержание курса на всех этапах обучения

1. Теоретические сведения

Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Техника безопасности.

Цикл бесед:

1 этап обучения:

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по эстетической гимнастике.

Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее

общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

2. Общая физическая подготовка

1 этап обучения:

Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

3. Специальная физическая подготовка

1 этап обучения:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40с.). Поднимание

ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

5. Хореография, пластика.

1 этап обучения:

Ритмические хлопki просто и в сочетании с прыжком,

подскоком, бегом.

Построение различных рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине.

6. Техника эстетической гимнастики

1 этап обучения:

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.

Базовые элементы эстетической гимнастики.

10. Участие в соревнованиях, концертах и УТС

все этапы обучения:

Репетиция на сцене и освоение костюмов.

Концерты, соревнования и впечатления.

Просмотр видеозаписи выступлений и обсуждение.

Итоговые занятия. Отчет о проделанной работе учащихся, демонстрация успехов для родителей.

Учебно-тренировочные сборы.

11. Итоговый контроль. Текущая и промежуточная аттестации – контрольные соревнования

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Название темы	Всего	Теории	Практики
1.	Теоретические сведения	4	4	
2.	Общая физическая подготовка	34	2	32
3.	Специальная физическая подготовка	40	2	38
4.	Акробатика	30	4	26
5.	Хореография, пластика.	46	4	42
6.	Техника эстетической гимнастики	50	4	46
7.	Психологическая подготовка	4	2	2
8.	Тренерская и судейская практика	-		
9.	Соревнования	16		16
10.	Итоговый контроль	4		4
11.	Итого	228	22	206

2 этап обучения:

История развития и современное состояние эстетической гимнастики

Истоки эстетической гимнастики. История рождения, развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских команд. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики.

Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Прослушивание, обсуждение музыкальных иллюстраций.

Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы,

кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

2 этап обучения:

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различных темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью). Предыдущий этап обучения.

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из–за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5–1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

3. Специальная физическая подготовка

1 этап обучения:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40с.). Поднимание

ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

2 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

5. Хореография, пластика.

1 этап обучения:

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, подскоком, бегом.

Построение различных рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине.

2 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Изучение позиций рук и ног у станка.

6. Техника эстетической гимнастики

1 этап обучения:

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.

Базовые элементы эстетической гимнастики.

2 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам.

Составление и отработка композиции.

Работа над общей композицией номеров.

Психологическая подготовка

2 и 3 этап обучения:

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности гимнастики.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;

- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и. постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Психологическая, подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

9. Участие в соревнованиях, концертах и УТС

10.

все этапы обучения:

Репетиция на сцене и освоение костюмов.

Концерты, соревнования и впечатления.

Просмотр видеозаписи выступлений и обсуждение.

Итоговые занятия. Отчет о проделанной работе учащихся, демонстрация успехов для родителей.

Учебно-тренировочные сборы.

11. **Итоговый контроль.** Текущая и промежуточная аттестации – контрольные соревнования

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Название темы	Всего часов	Теории	Практики
	Теоретические сведения	6	6	
2.	Общая физическая подготовка	46	2	44
3.	Специальная физическая подготовка	54	2	52
4.	Акробатика	20	2	18
5.	Хореография, пластика.	20	2	18
6.	Техника эстетической гимнастики	40	2	38
7.	Психологическая подготовка	4	1	3
8.	Тренерская и судейская практика	10	3	7
9.	Соревнования	24		24
10.	Итоговый контроль	4		4
11.	Итого	216	20	196

3 этап обучения:

Основы техники и методы обучения упражнениям

эстетической гимнастики

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам.

Основы техники, типичные ошибки и методы обучения: сериям движений тела, соединениям элементов и движений тела, непрерывности движений тела, разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений, технике целостных движений, единстве и согласованности совместных усилий команды, доступности упражнения уровню мастерства гимнасток.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей проведения тренировки. Понятие об объеме и интенсивности проведения тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Методика формирования состояния боевой готовности команды в целом. Методика преодоления неблагоприятных состояний команды. Методика подготовки к исполнению композиции на оценку. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение, методика морально-волевой подготовки.

Основы композиции и методика составления соревновательной программы

Понятие о содержании, композиции и исполнении соревновательной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

Правила судейства, организация и проведение соревнований Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Классификация сбавок. Типичные ошибки за содержание, качество исполнения, композицию и специфику вида программ.

Организация, проведение соревнований. Подготовка к проведению соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление соревнований.

Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований. Деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема интенсивности тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник гимнастки и команды, его значение в общем процессе управления.

Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

3 этап обучения:

Предыдущий этап обучения. Общеразвивающие упражнения.
Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания

в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью). Предыдущий этап обучения.

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из–за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5–1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук

с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10–20мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30–60–100м.) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с метрового трамплиа со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Специальная физическая подготовка

этап обучения:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными

наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40с.). Поднимание

ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

2 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на

другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

3 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

5. Хореография, пластика.

1 этап обучения:

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, подскоком, бегом.

Построение различных рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине.

2 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Изучение позиций рук и ног у станка.

3 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Изучение упражнений.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);

- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выцае в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

6. Техника эстетической гимнастики

1 этап обучения:

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.

Базовые элементы эстетической гимнастики.

2 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам.

Составление и отработка композиции.

Работа над общей композицией номеров.

3 этап обучения:

Предыдущий этап обучения.

Обучение основам техники обучения: сериям движений тела, соединениям элементов и движений тела, непрерывности движений тела, разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений, технике целостных движений, единстве и согласованности совместных усилий команды, доступности упражнения уровню мастерства гимнасток.

Составление и отработка композиции.

Работа над общей композицией номеров.

Обработка манеры исполнения, эмоционального состояния.

7. Психологическая подготовка

2 и 3 этап обучения:

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности гимнастки.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам

(тренировочную);

- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и. постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств

(любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Психологическая, подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих

мероприятий;

- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

9. Тренерская и судейская практика

3 этап обучения:

В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая учащихся старших этапов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших этапов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки. Уметь подбирать элементы, музыкальное, сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших. Знать правила соревнований, систематически судить соревнования, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

10. Участие в соревнованиях, концертах и УТС

все этапы обучения:

Репетиция на сцене и освоение костюмов.

Концерты, соревнования и впечатления.

Просмотр видеозаписи выступлений и обсуждение.

Итоговые занятия. Отчет о проделанной работе учащихся, демонстрация успехов для родителей.

Учебно-тренировочные сборы.

11. Итоговый контроль. Текущая и итоговая аттестации – контрольные соревнования

Контроль уровня освоения программы

Таблица 1 – Оценка хореографической подготовки

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	Полуприседы и приседы (деми плие и плие) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.

	Высталения на носок, броски ног по всем позициям (батманы тандю, тандю жете), в сочетаниях с другими движениями.
	Круговые движения ногами по полу и по воздуху (рон де жамб партер и ан лер) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями.
	Плавные и резкие сгибание и разгибания ног (батман фондю и фраппе) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Махи ногами (гран батман) из 1–ой и 5–ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Упражнения для рук (пор де бра)
	Прыжки (шанжман–де–пье, жете, ассамбле)
Танцевальная подготовка	Народно–характерные танцы. Современные танцы (латина, джаз, фанк и др.).
	Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1–0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3–0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

Таблица 2 – оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на

			от вертикали	45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

Таблица 3- контрольно- переводные нормативы

Группа обучения	Вид теста			
	хореография	ОФП и СФП	Танец	Спорт. композиция
1	6 баллов	6 баллов	1	-
2	8 баллов	8 баллов	2	-
3	9 баллов	9 баллов	3	1

Материальное обеспечение

1. Спортивный или хореографический класс.
2. Типовые учебно-наглядные пособия и учебное оборудование по физической культуре согласно государственным документам.
3. Музыкальная аппаратура, аудиокассеты, CD.
4. Костюмы для концертных номеров.
5. Спортивное оборудование и дополнительное нестандартное оборудование.
6. Медицинское оборудование. Медицинская аптечка.

Литература для детей

1. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка.- М.: Просвещение, 2007
2. Лисицкая Т.С. Ритм. Пластика.- М.: Физкультура и спорт, 2003
3. Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования.- М.,2002
4. Новокрещенев В.В. 100 упражнений для красоты и здоровья.- Ижевск, 2008
5. Тобнас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. М. Физкультура и спорт, 1994.

Литература для педагогов

6. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
7. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. М.: Издательство РУДН,

- 1999;
8. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
 9. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М.: Высшая школа, 1978;
 10. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
 11. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
 12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
 13. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006. 3/с.
 14. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. Калининград: Издательство КГУ, 2002;
 15. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике.: Учебно-методическое пособие. М., 2006;
 16. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2010;
 17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
 18. Приказ Мин образования России « Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025 /Бюллетень мин образования РФ. 2000 №2/ ;
 19. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр. ГИФК, 1988;
 20. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006;

21. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев.: Олимпийская литература. 1999;
23. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;
24. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: 1984, ФиС;
25. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999. №80-ФЗ. М.: Собрание законодательства, 1999. №18. ст. 20206;
26. Фрэсс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5.

Сведения о составителе

Возовикова Ольга Александровна

МАУ ДО Дом детского творчества Октябрьского района
г.Екатеринбурга

Образование: Уральский государственный педагогический
университет, 1999, квалификация – физкультура и спорт, педагог.

Педагогический стаж 7 лет

Высшая квалификационная категория педагога дополнительного
образования.

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Эстетическая гимнастика» разработана с учетом специфики вида спорта, наличия материально-технической базы, в соответствии с международными правилами по эстетической гимнастике и адресована девочкам 7-18 лет. Срок реализации программы – 3 года. Цель программы - развитие личности ребенка, формирование здорового образа жизни средствами эстетической гимнастики.

Образовательная работа ведется по трем возрастным ступеням: 7-8 лет, 8-12 лет и 12-18 лет.

Программа предполагает следующие виды подготовки:

- физическую (общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности; специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств);
- техническую (хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев, занятия пластикой, модерн и джаз-балетом, музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности; композиционную – составление соревновательных программ);
- психологическую (базовая – психическое развитие,

- образование и обучение);
- интегральную (направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений и осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок).

При успешном освоении программы обучающимся присваиваются спортивные разряды.

