



**Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 4 города Сочи**

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУДО СШ № 4 г. Сочи  
от 31.08.2023 г. протокол № 3

Утверждаю  
Директор  
МБУДО СШ № 4 г. Сочи  
\_\_\_\_\_ О.Г. Беренда  
Приказ № 146 от 12.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
ВИД СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

<b>Уровень программы:</b>	<i>Ознакомительный</i>
<b>Срок реализации программы:</b>	<i>1 год</i>
<b>Возрастная категория:</b>	<i>от 4 до 14 лет</i>
<b>Вид программы:</b>	<i>авторская</i>
<b>Форма обучения:</b>	<i><u>Очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения</u></i>
<b>ID номер в Навигаторе</b>	<i><u>790</u></i>
<b>Программа реализуется:</b>	<i><u>на внебюджетной основе</u></i>

Составитель:  
Зам. директора по УСР  
Оловянникова Ю.А.  
Тренер-преподаватель  
Власова Н.А.

г.Сочи, 2023г.

<b>№п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
1.	<b>Раздел 1.</b> Комплекс основных характеристик программы объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	19
2.	<b>Раздел № 2.</b> Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	21
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Условия реализации	22
2.3.	Формы аттестации	22
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методические материалы	24
2.6.	Список литературы	27

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Эстетическая гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика вида спорта проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития эстетической гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности (уже в детском возрасте).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

При разработке были учтены, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа сверх установленного муниципального задания по виду спорта «Эстетическая гимнастика» составлена в соответствии:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

6. Устав МБУДО СШ № 4 г.Сочи.

**Направленность Программы** - физкультурно-спортивная и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, приобретение умений и навыков в избранном виде спорта.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях эстетической гимнастикой для девочек, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на предпрофессиональные программы МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

**Педагогическая целесообразность.** Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

**Новизна** заключается в том, акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся дошкольного возраста.

**Отличительной особенностью** данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для девочек от 4 до 14 лет.

Минимальный возраст для зачисления на обучение 4 года. Принимаются обучающиеся, допущенные (по состоянию здоровья) к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного отбора (тестирования).

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Срок реализации Программы** 1 год, 46 недель, 276 часов (6 часов в неделю).

**Формы организации и режим реализации программы.**

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

**Режим занятий.**

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО СШ № 4 г.Сочи, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 5 до 9 человек.

**Особенности образовательного процесса.** Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного

развития обучающихся.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность – физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.
2. Волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.
3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.
4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движений, поз.
5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима.
6. Мироззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям эстетической гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

### **Задачи программы**

Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

#### Оздоровительные:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

#### Образовательные:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах выполнения основных движений эстетической гимнастики;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

**Воспитательные:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

### **1.3. Содержание программы**

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, и включает почасовое распределение всех видов подготовки.

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование — это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

#### *Учебный план*

#### *Таблица № 1*

№ п/п	Разделы подготовки	Ознакомительный уровень	Форма аттестации
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	собеседование
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>190</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	120	Контрольные нормативы
2.2.	Специальная физическая подготовка	70	
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>80</b>	
3.1.	Техническая подготовка	44	Контрольные нормативы
3.2.	Хореография, акробатика	34	Мониторинг индивидуальных достижений
3.3.	Участие в соревнованиях	2	
<b>4.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	На период отпуска, болезни и командирования тренера-преподавателя	
<b>6.</b>	<b>Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий</b>	По приказу учреждения	
<b>Общий объем часов</b>		<b>276</b>	

**1. Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние эстетической гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в эстетической гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

## **2. Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики эстетической гимнастики.

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

*Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения*

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена

направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

**Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания,



игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

#### Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения

##### 1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;  
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

##### 3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики.

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

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

## **2. Избранный вид спорта**

**Техническая подготовка** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Технические элементы - ее компонентами являются движения тела, равновесная, повороты, прыжки, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки.

1. Движения тела - это условное название наиболее специфических для эстетической гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей эстетической гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

К специфическим упражнениям эстетической гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);

- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение.

Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роня" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роня" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

*Волна вперед* – волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

*Обратная волна* – движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается перед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней.

Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;

4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

*Боковая волна* — в этой волне важно направить бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг.

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;

2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;

3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;

4. Боковая волна без опоры.

Взмах состоит из трех частей, таких как:

- Вытягивание с последующим ускорением
- Взмах тела, когда тело расслаблено
- Вытягивание

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение.

Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

## 2. Равновесия и повороты.

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завершать его в условной III позиции.

Повороты, переступая на носках.

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на  $180^\circ$ . И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на  $180^\circ$ .
2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на  $360^\circ$  и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положением головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию.

Поворот на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  шагом на носок.

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голову направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на  $180^\circ$ , свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

3 - полуприсед на опорной;

4 - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360°, 540° и 720°, меняя затем направление вращения.

Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике.

Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке.

### 3. Прыжки и скачки.

*Прыжки* - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов эстетической гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

*Механизм* (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

*Силами, содействующими высокому вылету, являются:*

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

*Силами, препятствующими высокому вылету, являются:*

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;

2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

• правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;

• резче, быстрее и сильнее отталкиваться;

• помогать однонаправленной работой маховых звеньев;

• держать тело, как жесткую конструкцию;

• не иметь лишнего веса.

*Механизм принятия позы* в различных прыжках различен, но в принципе, это либо;

1 - быстрое движение ног в нужном направлении,

2 - быстрое сгибание ног нужным образом,

3 - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

*Механизм приземления* заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать, ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты и толчка
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление должно быть легким и мягким

Таблица № 2

### ***Классификация технических элементов***

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Пружинные движения</b>	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
<b>Расслабления</b>	простые	
	посегментные	
	стекание	
	вперед	руками, туловищем, целостно

<b>Волны</b>	обратные	
	боковые	
<b>Взмахи</b>	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<b>Наклоны</b>	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
<b>Равновесия</b>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<b>Повороты</b>	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
<b>Прыжки</b>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка»
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, подбивные, «казак»
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо
<b>Ходьба</b>	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	

**Хореография, акробатика.** Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать



движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры.

Таблица № 3

<b>Акробатические элементы</b>		
<b>а) статические положения:</b>		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<b>б) динамические движения</b>		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувьрки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

На первый год обучения ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

На второй и третий год обучения движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей

формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

#### **4. Аттестация.**

Итоговая и промежуточная аттестация содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. Собеседование по пройденным темам теоретической подготовки.

#### **5. Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

#### **6. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

### **2.1. Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающийся должен:

**знать/понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

**уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений по эстетические гимнастики;

– планировать занятия и оценивать их результативность;

– взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурно-спортивной деятельности;

– выполнять акробатические, гимнастические, технические действия в эстетической гимнастике;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

**владеть/использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года составляет 46 недель, режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю). Годовая нагрузка составляет 276 часов.

*Таблица № 4*

**Примерное распределение учебных часов  
Ознакомительный уровень (6 часов)**

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>											<i>Всего за год</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	
	<i>46 недель</i>											<i>46</i>
<i>Объем по видам подготовки (в часах)</i>												
<i>Теоретическая подготовка</i>			<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>				<i>1</i>			<i>4</i>
<i>Физическая подготовка (общая и специальная)</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>10</i>	<i>190</i>
<i>Общая подготовка</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>5</i>	<i>120</i>
<i>Специальная подготовка</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>5</i>	<i>70</i>
<i>Избранный вид спорта</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>80</i>
<i>Техническая подготовка</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>44</i>
<i>Хореография, акробатика</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>34</i>
<i>Участие в соревнованиях</i>									<i>2</i>			<i>2</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>											<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Итого</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>16</i>	<i>276</i>

**Нормативы объема тренировочной нагрузки**

<b>Норматив тренировочной нагрузки</b>	<b>Ознакомительный уровень</b>
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год (46 недель)	276
Общее количество тренировок в год	126

**2.2. Условия реализации программы**

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Спортивный зал для гимнастики с ковровым покрытием МБУДО СШ № 4 г.Сочи, оборудованный скамейками гимнастическими, шведскими стенками, хореографическими станками.

2. Спортивный зал для гимнастики с покрытием «ласточкин хвост» оборудованный скамейками гимнастическими, хореографическими станками

3. Спортивный инвентарь: коврики, гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; резиновые эластичные жгуты на каждого обучающегося.

**2.3. Формы аттестации**

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном и базовом уровне, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по физической и технической подготовке в виде сдачи контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

**2.4. Оценочные материалы**

Оценке подлежит уровень физической и технической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контрольном и соревновательном занятии. Оценивается минимальный достигнутый уровень физической и технической подготовки и устанавливается ряд контрольных нормативов, оцениваемых в соответствующих единицах.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по каждому разделу подготовки и дальнейший переводе обучающихся на следующий год.

**Теоретическая подготовка** – беседа в игровой форме с тренером-преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории;

Вопросы по теоретической подготовке

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Общий режим дня спортсмена.
5. Питание спортсмена.
6. Питьевой режим спортсмена.
7. Средства закаливания.
8. Требования техники безопасности при занятиях.

**Физическая подготовка** – выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП;

Таблица № 6

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Балл
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-	Прыжки толчком двух ног,	5- 10 прыжков

силовые качества	ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

**Техническая подготовка** – в спортивно-оздоровительных группах освоившими программу технической подготовки считаются обучающиеся, участвовавшие в открытом уроке в группе;

**Акробатика, хореография** – освоившими программу по акробатике и хореографии считаются обучающиеся, выполнившие упражнение, которое состоит из минимума элементов, (равновесие - 1, поворот - 1, прыжок - 1, переворот - 1) по выбору тренера-преподавателя.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При организации образовательного процесса используются следующие **основные принципы**:

**Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

**Спортивные:** направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

**Методические:** опережающее развитие физических качеств, раннее освоение сложных элементов; соразмерности – оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

В работе применяются следующие **методы обучения**:

Наглядный – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

**Возрастные особенности детей 4-6 лет.** Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

*Таблица № 7*

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

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

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





**Методическое обеспечение**

**Таблица № 8**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по эстетической гимнастике.
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группе, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, гимнастические скакалки на каждого занимающегося	Контрольные нормативы, промежуточная аттестация.
4	Избранный вид спорта	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группе, тренировки, наглядный показ педагогом. Постановка.	Дидактические карточки, плакаты, Терминология, жестикуляция, гимнастические скакалки на каждого занимающегося	Контрольные нормативы, промежуточная аттестация, соревнование
5	Хореография, акробатика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в группе, тренировки, Постановка.	Гимнастические жгуты на каждого занимающегося, видеозаписи	соревнование

## 2.6. Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
5. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.
6. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
9. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
10. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики - <http://www.vfeg.ru/>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/>.