

ПРИНЯТО:

На заседании

Педагогического совета ДЮСШ

Протокол № 01

«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 6

Н.П. Грецкая

Приказ № 139-усо от «31» августа 2021 г.



***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
(приложение к предпрофессиональной программе)***

ДЛЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Период действия: 2021-2022 учебный год

Авторы - составители:

Туманова Снежана Сергеевна

тренер-преподаватель отделения

художественной гимнастики

Романова Анна Николаевна

инструктор-методист

город Ростов-на-Дону

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по художественной гимнастике для группы базового уровня 3 года обучения составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы для детско-юношеских школ.

Рабочая программа охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся группы базового уровня 3 года обучения для учреждения дополнительного образования спортивной направленности и раскрывает основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной, базовый учебный материал, контрольно-переводные нормативы для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки.

Отличительные особенности подготовки базовый уровень-3 год обучения Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений. Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Специфика организации тренировочного процесса.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий.

Тренировочный процесс построен таким образом, что для каждого года обучения предлагается новый материал с закреплением предыдущего.

Длительность этапа подготовки и минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня 3-го года обучения.

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
3 год	8-9	20	8	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение разрядных требований

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток заключаются в следующем:

Основные задачи базового уровня - вовлечение максимального числа детей и подростков в систематические занятия спортом, направленные на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными задачами подготовки базового уровня 3-го года обучения являются:

1. создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности более высоких этапах спортивной подготовки, приобщение детей к здоровому образу жизни, обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики;
2. выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики;
3. развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Цель программы базового уровня 3-го года обучения являются: - создание условий для освоения обучающимися знаний, умений и навыков в художественной гимнастике.

Формы занятий: групповые, самостоятельные; соревновательные; индивидуальные.

Формы контроля: собеседование; практические задания; сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ НА УЧЕБНЫЙ ГОД.

1.	Повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок.
2.	Углубленная тренировка в избранном виде гимнастики.
3.	1. Приобретение соревновательного опыта. Участие в соревнованиях городского, областного, всероссийского уровня. 2. Участие в тренировочных мероприятиях (январь, август). 3. Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП и СФП
4.	Изучение и совершенствование элементов художественной гимнастики в целом.
5.	Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации
6.	Воспитательная в течении всего года. Участие в показательных выступлениях
7.	Выполнение 3 спортивного разряда классификационной программы

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ на 2021 - 2022 учебный год

Тренер-преподаватель: Туманова С.С. Отделение: **художественная гимнастика** Группа: **БУ-3** года обучения **8** часов в неделю

Наименование предметных областей	Часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
1. Теоретическая подготовка	16							1		1			
- Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества.		1											
- Зарождение художественной гимнастики. Типы тренировочных занятий.		1							1				
- Опорно-двигательный аппарат человека. Гигиена тела.			1								1		
- Закаливание. Питание.				1						1			
- Меры предупреждения травм на занятиях. Понятие о спортивной форме.					1								1

- Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём.					1								1
- Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.						1						1	
- Разбор и изучение правил соревнований.							1						
2. Общая физическая подготовка	146	12	12	14	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3. Вид спорта – художественная гимнастика:	150	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	12	12
- техническая подготовка;													
- тактическая и психологическая подготовка;													
- участие в официальных спортивных соревнованиях;													
- судейская практика;													
- восстановительные мероприятия;													
- промежуточная аттестация (контрольные испытания)					+				+				
Вариативные предметные области													
4. Различные виды спорта и подвижные игры	42	4	5		5	3		4	5	1	4	6	5
5. Хореография или акробатика	42	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	3
6. Спортивное и специальное оборудование	20	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ в год и по месяцам	416	34	36	34	36	34	32	34	36	34	34	36	36

Программный материал занятий.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнасток. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, 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. Поднимание

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, шаховые 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. Спортивные и подвижные игры

Техническая подготовка

Задачами технической подготовки являются:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований.
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

1. **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки

2. Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные Движения	Ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	Простые	
	Посегментные	
	Стекание	
Волны	Вперед	руками, туловищем, целостно
	Обратные	
	Боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	Боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя

	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
Сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси-твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
Седы	обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом	
Упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
Движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	

спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом
----------------------	--

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. 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.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Основная задача хореографии в начальной подготовке:

1. постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера,
2. развитие элементарных навыков координации.
3. введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога

Музыкально-двигательная подготовка

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 музыки 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 - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка заключается в воспитании у гимнасток целеустремленности, смелости, решительности, стойкости в борьбе с препятствиями, выдержки и дисциплинированности.

Препятствия, при преодолении которых осуществляется тактическая подготовка можно разделить на внешние и внутренние. К внешним относятся препятствия, преодолеваемые гимнастками по мере роста их физической и техникой подготовки. Внутренние препятствия (отношения гимнастки к занятиям, к условиям тренировки, соревнованиям и др.) носят индивидуальный характер. Важно укрепить уверенность гимнастки в своих силах, недооценка своих возможностей ослабляет волю к победе и ведет к снижению результата, но переоценка их ведет к еще более худшим последствиям.

Виды тактической подготовки:

Индивидуальная - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения. Программа состоит из 4 видов упражнений: 3 разряд – Б/П +3 вида на выбор (скакалка, обруч, мяч, булавы) виды по возрастным группам.

Групповая - подбор и расстановка гимнасток, составление соревновательной программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения. Групповые упражнения складываются из:

- артистического компонента - единство композиции; выразительность движений;
- технического компонента - организация коллективной работы (синхронное исполнение, исполнение в быстрой последовательности, поочередное исполнение, организация «контрастного» исполнения, «хорового исполнения; организация исполнения в сотрудничестве).

Командная – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Одним из видов тренировочного процесса является исполнение групповых упражнений, оно складывается из:

- артистического компонента - единство композиции; выразительность движений;
- технического компонента - организация коллективной работы (синхронное исполнение, исполнение в быстрой последовательности, поочередное исполнение, организация «контрастного» исполнения, «хорового исполнения; организация исполнения в сотрудничестве).

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Теоретическая подготовка

Тема №1. История развития избранного вида спорта. Художественная гимнастика как вид спорта. Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России.

Тема №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.

Тема №3. Основы спортивного питания, гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены. Питание.

Тема №4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

Тема №5. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме. Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта.

Тема №6. Профессиональная терминология в избранном виде спорта. Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Тема №7. Основы спортивного питания. В процессе любой тренировки организм теряет некоторое количество воды, а с ней и микроэлементов. Каждый микроэлемент важен для нормального функционирования организма. Как витамины, так и минералы участвуют в многочисленных процессах, включающих энергетический обмен, усвоение и синтез белка и гликогена, обмена жиров, выработке гормонов и многого другого, т.е. процессов, от которых зависят спортивные достижения.

Тема №8. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Обеспечение безопасности на занятиях. Меры предупреждения травм на тренировочных занятиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

Тема №9. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека.

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

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, соревновательную и постсоревновательную).

Психологическая подготовка (план-схема психологической подготовки).

Этап подготовки	Задачи	Средства и Методы
Общеподготовительный	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменами трудных, но выполнимых задач, убеждение в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений.
	2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму тренировочным нагрузкам.	Беседы, разъяснения, убеждения примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов, как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы; самонаблюдение и самоанализ.
	6.Овладение приемами саморегуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию, • подчинение самоприказу, • успокаивающая и активизирующая разминка, • дыхательные упражнения, • идеомоторная тренировка, • психорегулирующая тренировка, • успокаивающий и активизирующий самомассаж.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировочных занятий, применяя обычную методику обучения: упражнение в применении осваиваемых приемов
	7.Развитие психических функций и качеств: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения.	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	2.Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	3.Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

	5.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести спортсмена через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	6.Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры и прогулки.
Соревновательный	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение в его возможности решить оставленные соревновательные задачи.
	2.Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.
	3.Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний.
	4.Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, обсуждение возможностей исправления ошибок, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Обучающиеся, занимающиеся художественной гимнастикой, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем гибкости и ловкости, скоростной реакции, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности спортсменов;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;

- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий и др. Большую роль в воспитательной работе играет личный пример тренера: его организованность, дисциплинированность, глубокие знания, высокая требовательность к себе будут оказывать положительное влияние на обучающихся.

Цель воспитательной работы - формирование личности гимнастки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
2. Формирование здоровых интересов и потребностей;
3. Привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

План воспитательной работы.

№	Наименование мероприятий	Участники мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение вводных бесед по организационным вопросам	Тренер-преподаватель, обучающиеся, родители	Сентябрь, 2021 г.
2	Тестирование физического развития детей	Тренер-преподаватель, обучающиеся	В течение учебного года, в последних числах каждого месяца
3	Работа с родителями (проведение родительских собраний)	Тренер-преподаватель, родители, обучающиеся	В течение учебного года, а также перед соревнованиями (выездными и городскими)
4	Просмотр международных и всероссийских соревнований через электронные носители	Тренер-преподаватель, родители, обучающиеся	В течение учебного года
5	Знакомство с великими спортсменами разных времен, используя наглядный материал	Тренер, обучающиеся	Октябрь, 2021
6	Беседа о выступлении гимнасток на чемпионатах мира, Олимпийских играх	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Октябрь, 2021
7	Беседа «Вместе мы одна семья»	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Ноябрь, 2021
8	Подготовка и проведение новогоднего утренника	Тренер-преподаватель, Обучающиеся	Декабрь 2021
9	Проведение инструктажей по технике безопасности.	Тренер-преподаватель, методист, обучающиеся	В течение учебного года. При командировании на тренировочные мероприятия и соревнования в другие города участие в показательных выступлениях.

10	Участие в ТТ по художественной гимнастике	Тренер-преподаватель, обучающиеся	По календарному плану, по вызову
11	Посещение балетных спектаклей	Тренер-преподаватель, обучающиеся	В течении учебного года
12	День именинника.	Тренер- преподаватель, обучающиеся	Конец каждого месяца, в течение всего учебного года
13	Изучение удовлетворенности занятиями гимнастикой, (опрос детей)	Тренер-преподаватель, обучающиеся, родители	Февраль, 2022
14	Обсуждение правил по художественной гимнастике, знакомство с названием предметов (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Март, 2022
15	Беседа «Режим, питание и гигиена гимнасток»	Тренер-преподаватель, обучающиеся, родители	В течение всего учебного года
16	Беседа «Методы поощрения и наказания»	Тренер-преподаватель, родители	Апрель, 2022
17	Беседа «Герои нашего города», посвященная празднованию Дня Победы	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Май, 2022
18	Подготовка и участие в первенстве школы.	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Май, 2022
19	Поощрение детей по результатам спортивной деятельности за прошедший учебный год,	Тренер-преподаватель, обучающиеся, родители	Май, 2022
20	Подготовка к летнему оздоровительному сезону	Тренер-преподаватель, обучающиеся, родители	Июнь , 2022

Контрольно-переводные нормативы

Нормативы по художественной гимнастике для групп базового уровня 3 года обучения

баллы	оценки	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Координационные способности Выполнять с обеих ног	Скоростно-силовые качества	Сдано
		И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами При выполнении движения колени обязательно вместе	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	Прыжки толчком двух ног	
10	5	плотная складка, колени прямые	касание стопами лба	45 градусов	удержание положения в течение 6 секунд	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)	38 баллов в сумме и выше
9	4	при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	до 5 см	30 градусов	4 секунды		
8	3	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	6 - 10 см	20 градусов	2 секунды		

Календарный план на 2022 год

1.	Ежегодный турнир СК Мария «Южная грация» по художественной гимнастике	февраль	По назначению
2.	Открытый турнир по художественной гимнастике «Счастливые дети»	март	По назначению
3.	Открытый турнир по художественной гимнастике «Весенние лучики»	март	По назначению
4.	Открытый турнир по художественной гимнастике «Victory Cup»	апрель	По назначению
5.	Открытое Первенство г. Ростова-на-Дону по художественной гимнастике	апрель	По назначению
6.	Областные соревнования по художественной гимнастике «Надежды Дона»	май	По назначению
7.	Областные соревнования по художественной гимнастике «Южная грация»	май	По назначению
8.	Областной турнир «Краса Дона» по художественной гимнастике	май-июнь	По назначению
9.	Первенство МБУ ДО ДЮСШ № 6	май	По назначению
10.	Открытое Первенство г. Ростова-на-Дону по художественной гимнастике	август	По назначению
11.	Областные соревнования по художественной гимнастике «Надежды Дона» младшего возраста 7-15л	сентябрь	По назначению
12.	Всероссийские соревнования «Юные гимнастки» по художественной гимнастике	сентябрь	По назначению
13.	Открытый турнир «Золотая осень» по художественной гимнастике	октябрь	По назначению
14.	Областной турнир по художественной гимнастике «Золотая осень»	октябрь	По назначению
15.	Первенство Ростовской области по художественной гимнастике	октябрь	По назначению
16.	9-й открытый турнир «Baby star» по художественной гимнастике	декабрь	По назначению
17.	Областной турнир «Снегурочка» по художественной гимнастике	декабрь	По назначению
18.	Первенство МБУ ДО ДЮСШ № 6 по художественной гимнастике	декабрь	По назначению
19.	Открытый турнир «Little Star» по художественной гимнастике	декабрь	По назначению

Список группы базовый уровень 3 год обучения.

Планируемые результаты на 2021-2022 учебный год

№	Ф.И. обучающегося	Год рождения	действующий разряд на начало года	Планируемое выполнение разряда по итогам года	№	Ф.И. обучающегося	Год рождения	действующий разряд на начало года	Планируемое выполнение разряда по итогам года
1	Белоусова Софья	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	11	Кудаева Олеся	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
2	Буцмак София	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	12	Мошкина Елена	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
3	Вербенко Элина	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	13	Потапова Алена	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
4	Герасимова Софья	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	14	Пустоветова Валерия	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
5	Гладкова Мирослава	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	15	Саттарова Аделя	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
6	Горбулина Алиса	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	16	Сиденко Мелания	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
7	Золотарева Валерия	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	17	Фокина Ариана	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
8	Карнишина Анастасия	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	18	Чайка Валерия	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
9	Кривonos Валерия	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	19	Щепелева Дария	2013	1 юн.	3 спортивный разряд
10	Криничная Арина	2013	1 юн.	3 спортивный разряд	20	Янборисова Милана	2013	1 юн.	3 спортивный разряд