



ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

# КЛАССИЧЕСКИЙ ПАНСИОН МГУ имени М.В. Ломоносова

---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

---

(наименование дополнительного образования)

Составлена на основе: **Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 27.07.2022г.), Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»**

Москва, 2023 год

### **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы- физкультурно-спортивная.

Программа по художественной гимнастике составлена на основе типового плана-проекта рабочей программы для ДЮСШ и СШОР, отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва с учетом необходимости совершенствования учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов.

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров.

На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики (ленты, обручи, мячи, скакалки, булавы), так и предметы, не включенных в официальные соревнования. Это делается для большей выразительности и зрелищности определенных создаваемых образов.

Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих, психических способностей детей, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей.

В последнее время все больше девочек разных способностей и с различными данными хотят заниматься художественной гимнастикой, не только в специализированных спортивных школах, но и в многочисленных секциях художественной гимнастики учреждений дополнительного образования. комплексная программа позволяющая планомерно работать в этой области необходима. Поэтому данная программа является актуальной и своевременной.

Отличительной особенностью данной программы является также создание коллектива с программой показательных спортивных номеров, способного

выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. Также, для девочек, которые показывают исключительные результаты и обладают настоящим спортивным потенциалом, есть возможность участия в спортивных соревнованиях школьной или спортивной лиги по возрастным группам.

По основному плану программы секции девочки не становятся мастерами спорта или чемпионками больших соревнований, но разнообразие и доступность художественной гимнастики, эффективное воздействие ее на организм, зрелищность привлекают к занятиям все большее количество девочек, искренне влюбленных в этот вид спорта.

**Цель данной программы:** Гармоничное развитие занимающихся, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

#### **Задачи программы.**

Обучающие задачи:

1. Сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Обучить правилам эстетического поведения.

Развивающие задачи:

1. Развить музыкальность и чувство ритма;
2. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
3. Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
4. Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;

5. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Воспитывающие задачи:

1. Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
2. Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

### **Начальный этап обучения (1-3 год).**

На данной ступени у девочек формируется и поддерживается интерес к занятиям художественной гимнастикой, изучаются основы техники выполнения упражнений, развиваются основные двигательные качества. Изучается основная терминология и элементарные правила соревнований.

При успешном освоении программы на данном этапе ожидаются следующие результаты:

1. Участие в массовых праздниках;
2. Владение простейшими элементами художественной гимнастики;
3. Участие в соревнованиях по программе юных гимнасток;
4. Выполнение контрольных тестов по физической подготовке для групп 1 ступени;
5. Девочки овладевают навыками дисциплинированности, организованности и трудолюбия. В зависимости от степени освоения программы, способностей, одаренности ребенка, может быть осуществлен перевод обучающихся в более старшую группу и наоборот, а также прием ребенка на 2 и последующие года обучения.

**Форма и режим занятий.**

Занятия проводятся в форме групповых занятий, в группе одновременно занимается 3-12 человек. Детские объединения первой ступени занимаются 60-80 минут (2 совмещенных урока).

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов, учебных занятий.

Практическая деятельность: тренировки, концертные выступления, соревнования.

### **Форма подведения итогов.**

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований для воспитанников младших групп, открытых занятий для родителей и младших воспитанников.

Тесты носят информационный характер, дают девочкам представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья. Критериями оценки могут быть также такие качества, как пластичность, эстетичность, артистизм.

Все большее внимание уделяется эстетическим аспектам занятий - культуре и выразительности движений, музыкальному сопровождению. В программу занятий включаются различные танцевальные упражнения и танцы с разнообразным ритмическим рисунком.

### **Структура учебно-тренировочного занятия**

Подготовительная часть:

I фрагмент—упражнения «по кругу»:

1-я серия — спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия — специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий) ;

3-я серия — танцевальные шаги, соединения и комбинации. II  
фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

4-я серия—общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия —хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент—упражнения на середине:

6-я серия—упражнения для рук: классические, специфические, народно- характерные, современные;

7-я серия — специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия—упражнения в равновесии;

9-я серия — повороты на двух и одной;

10-я серия—соединения наклонов, равновесия, поворотов, волн и взмахов. IV  
фрагмент — прыжки:

11-я серия—упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия—амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

13-я серия—прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия — прыжковые соединения;

15-я серия—соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

*Основная часть:*

V фрагмент—первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент—второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

*Заключительная часть:*

VII фрагмент—общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

VIII фрагмент—музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX фрагмент — подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

## **Теоретический материал.**

### **1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

### **2. История развития и современное состояние художественной гимнастики**

Истоки художественной гимнастики. История развития в СССР, России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

### **3. Строение и функции организма человека**

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

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

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

#### **5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

#### **6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий**

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

#### **7. Психологическая подготовка гимнасток**

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению» упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

### **8. Основы музыкальной грамоты**

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Анализ музыкальных произведений по критериям сопоставимости с исполнением гимнастических движений под них.

### **9. Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»**

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

### **10. Правила судейства, организация и проведение соревнований**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

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

### **11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки**

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и

интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде.

## **12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе**

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

## **13. Режим, питание и гигиена гимнасток**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

## **14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь**

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

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### **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 гимнастики 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).

Базовая психологическая подготовка включает:

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

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений

#### **Восстановительные мероприятия.**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона . тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак—20-25%, обед—40-45%, полдник— 10 %, ужин—20-30 % суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная одежда и обувь.

#### Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80- 90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин. не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

#### **Воспитательная работа.**

Цель воспитательной работы — формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- оформление стендов.

**Список источников, на базе которых создана данная программа.**

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А.Бернштейн . – М.: Физкультура и спорт, 1991.- 288с.
3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб.- метод. Пособие /С.В.Вишнякова.- Волгоград: ВГАФК, 2001.-45с
4. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб.для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А.Григорьянц.- М.: ГЦОЛИФК, 2001.-
5. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье".
- 6.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике6 м., ФиС, 2004 г.,-93 с.

7. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.
8. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И.Кравчук.- ч.1.- 102с.; ч.2,3.- Новосибирск: Изд- во НГПУ, 1998 – 136с.
9. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.
10. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224с.
11. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
12. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.
13. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб./ В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимп.лит.,1999.- 462с.
14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Т.С.Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 2007г.- 232с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Э. Аверкович, Л.Вариченко, Диалоги о художественной гимнастике, Граница, 2007г.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие, 2002г.
3. Мартен П. Спортивная гимнастика,2007
4. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления (Основы режиссуры, технологии, организации и методики) - М.: СпортАкадкемПресс, 2001. - 352 с.
5. Спорт, музыка, грация. Художественная гимнастика. М., Физкультура и спорт, 1984

6. Физкультура для всей семьи. Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. М., Физкультура и спорт, 1990, 463с., ил., серия "Библиотека для родителей"

7. Шенк, М. Активный стретчинг : [верните пластику своему телу] / М. Шенк ; пер. с фр. Е. Мениковой. - М. : Фаир, 2008. - 160 с.

8. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982 . - С. 175 - 187.