

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Через пластику тела к полету души»
(художественная гимнастика)**

Возраст обучающихся: 5-13 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:

Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика представляет собой вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфическими двигательными действиями художественной гимнастики являются движения выразительной пластики. Упражнения художественной гимнастики отличает целостный, динамичный, танцевальный характер их исполнения.

Направленность. Программа дополнительного образования «Через пластику тела к полету души» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Она предназначена для организации учебно-воспитательной работы спортивной секции художественной гимнастики в средних общеобразовательных учреждениях и их подготовительных (дошкольных) отделениях.

Новизна. В отличие от базовой «Программы для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов» программа «Через пластику тела к полету души» составлена с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, результатов собственных научных исследований в области теории и методики тренировки в этом виде спорта, а также с учетом специфики организации учебно-тренировочного процесса в школе. Основные разделы двигательной подготовки в содержании данной программы включают в себя следующие *авторские методики*:

❖ «Методика начального обучения упражнениям с предметами с учетом положительного переноса навыка между структурно-родственными двигательными действиями» (в разделе технической предметной подготовки);

❖ «Методика обучения упражнениям без предмета с учетом их специфики – формирование универсальных навыков пластической выразительности» (в разделе технической беспредметной подготовки);

❖ «Методика специальной физической подготовки (развитие комплекса координационно-двигательных способностей – чувства пространства, чувства времени, мышечного чувства, способности к регуляции тонуса мышц и способности сохранять равновесие) для эффективного овладения техникой движений свободной пластики» (в разделе физической подготовки);

Актуальность. Содержание программы, учитывая биологические и психологические особенности становления женского организма, отвечает современным запросам нашего общества в воспитании девушки эмоционально и нравственно зрелой, творческой личностью, обладающей крепким физическим здоровьем для решения важнейших социальных задач (в том числе, материнства).

Педагогическая целесообразность. Содержание настоящей программы является эффективным дополнительным средством решения задач базового курса физического воспитания учащихся в школе. Обоснованные в программе средства и методы формируют у воспитанниц культуру движений, способствуют достижению обучающимися высокого уровня владения своим телом: проявлению пластичности и выразительности при исполнении движений и поз, позволяют получать чувство радости от «музыкального» движения и собственного двигательного творчества.

Цель: Воспитать гармонично развитую личность посредством занятий художественной гимнастикой.

Это достигается посредством решения следующих взаимосвязанных

задач:

1) *Образовательные:*

- Формировать специальные знания в области художественной гимнастики:
- знания об истории развития художественной гимнастики как вида спорта;

- знания о специфических чертах основных видов упражнений художественной гимнастики;
- знания основ теории и методики подготовки в художественной гимнастике;
- знания основных правил судейства и организации соревнований по художественной гимнастике
- знания биологических основ функционирования организма человека;
- знания основных правил здорового образа жизни спортсмена;
- Формировать следующие практические навыки и умения в области художественной гимнастики:
 - двигательное умение исполнять технику фундаментальных элементов художественной гимнастики и индивидуальную произвольную комбинацию из этих элементов под музыку слитно, целостно, динамично;
 - двигательное умение эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;
 - двигательное умение импровизировать под музыку;
 - двигательный навык пластичности, двигательную культуру;
 - умение оценивать свое физическое состояние, анализируя дневник самоконтроля;
 - оценивать технику исполнения произвольной комбинации художественной гимнастики по программе III взрослого разряда на соревнованиях;
 - умение оказывать помощь гимнасткам младших групп спортивной секции в исправлении их технических ошибок;

2) *Развивающие:*

- Совершенствовать двигательные, а также интеллектуальные и творческие способности воспитанниц;

3) *Оздоровительные:*

- Формировать правильную осанку;
- Содействовать повышению функциональных возможностей систем организма;
- Укреплять здоровье;

4) *Воспитательные:*

- Воспитывать чувство прекрасного;
- Воспитывать творческую инициативу и самостоятельность в решении поставленных задач;
- Воспитывать нравственные качества личности, чувства товарищества и личной ответственности, волевые качества личности;
- Воспитывать общительность, доброжелательность и терпимость в отношениях между сверстниками;
- Воспитывать культуру поведения;
- Приобщать воспитанниц к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Прививать потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- Создавать возможности для профессионального самоопределения.

Творческий маршрут обучающихся

✧ *Первый год обучения* – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем органов организма занимающихся, осуществление разносторонне общей физической подготовки и начальное развитие специальных двигательных способностей (координации, гибкости, силы); формирование основы правильной осанки, базовых музыкально-ритмических навыков; освоение основы техники простейших упражнений художествен-

ной гимнастики без предмета и с предметами; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом в детском коллективе; приобретение опыта самостоятельной деятельности в показательных выступлениях и детских соревнованиях; воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

✧ *Второй год обучения* – укрепление здоровья; формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений; разносторонняя общая подготовка и начальное развитие специальных двигательных способностей, имеющих важное значение в художественной гимнастике (координационные способности, гибкость, быстрота, прыгучесть, равновесие, сила); освоение основы техники упражнений без предмета и с предметами (с мячом, со скакалкой, с обручем) в объеме программы II юношеского разряда: подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов; начальное формирование специфических качеств и навыков: музыкальности, «чувства линии», пластичности; привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой (на занятиях и самостоятельно), воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности; приобретение опыта участия в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

✧ *Третий год обучения* - укрепление здоровья; формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений; разностороннее осуществление общей физической подготовки и развитие специальных двигательных способностей, необходимых для успешного овладения основами техники упражнений художественной гимнастики; проведение базовой специально-двигательной подготовки гимнасток (формирование умения ощущать и дифференцировать различные параметры движений – «Чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства», развитие реакции на движущийся объект и антиципацию (предвидение)); осуществление базовой технической подготовки в объеме программы III юношеского разряда (освоение базовых элементов в основном и дополнительных вариантах по всем видам многоборья); развитие и формирование специфических качеств и навыков: «чувства линии» пластичности, музыкальности, выразительности и творческой активности; приобретение опыта регулярного участия в детских соревнованиях и в показательных выступлениях; воспитание ответственности, собранности и трудолюбия.

✧ *Четвертый год обучения* - совершенствование общей и специальной подготовленности занимающихся; углубленная специально-двигательная подготовка; усвоение знаний о специфике музыкального сопровождения упражнений художественной гимнастики; освоение техники профилирующих элементов в основном и дополнительных вариантах по всем видам многоборья; повышение надежности исполнения базовых элементов; повышение исполнительского мастерства в произвольных комбинациях по программе III взрослого разряда до уровня придания им целостного, динамичного, танцевального характера; развитие творческих способностей; поиск индивидуального стиля исполнения; повышение уровня теоретической, тактической, психологической подготовленности, освоение приемов формирования состояния «боевой готовности» к соревнованиям, самонастройки и саморегуляции; обогащение опыта участия в показательных выступлениях различного уровня, соревнованиях и их судейства, составления композиций, проведения тренировочных занятий в качестве инструктора.

Отличительные особенности данной программы

❶ Интенсификация процесса обучения на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации (в течение первых трех лет обучения) на основе применения современных педагогических технологий наряду с усилением внимания к формированию у обучающихся навыков самостоятельных занятий физической культурой на фоне некоторого сокращения объема учебного времени в каждой из групп секции. Указанные моменты связаны с тем, что работа спортивной секции художественной гимнастики в об-

пеобразовательной школе происходит в тесном контакте с внешкольными спортивными организациями, имеющими отделение художественной гимнастики (ДЮСШ, спортивные клубы). Ярко выраженная в настоящее время тенденция к «омоложению» художественной гимнастики определяет необходимость ускорения процесса базовой подготовки юных гимнасток без снижения ее качества. В данной программе начальная подготовка сведена к одному году учебно-тренировочных занятий (вместо 3-х лет) в условиях возможности более позднего начала занятий художественной гимнастикой в младшем школьном в возрасте (вместо 5-6-летнего возраста).

② Изменение объема и содержания различных разделов программного материала в соответствии с поставленными задачами учебно-тренировочной работы спортивной секции художественной гимнастики.

- *Раздел теоретических сведений* дополнен темами: «Основы музыкальной грамоты» и «Тактическая подготовка». Предлагается более подробное изложение содержания темы «психологическая подготовка» за счет сокращения учебного материала по теме «Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой» (он частично отражен в теме «Меры предупреждения травм»). Потребность в этих изменениях назрела в связи с наблюдающимся на современном этапе развития художественной гимнастики резким повышением трудности исполняемых элементов произвольной программы и с одновременным снижением эстетической ценности упражнения. Поэтому на занятиях важно учитывать специфические черты художественной гимнастики, а именно то, что изучаемые упражнения должны быть согласованы со средствами музыкальной выразительности, и подчеркивать индивидуальность манеры исполнения гимнастки. При изучении темы: «История развития художественной гимнастике в России» особое внимание обращается на г. Санкт-Петербург как историческую родину данного вида спорта.

- Содержание *раздела специальной физической подготовки (СФП)* расширено за счет включения в программу «упражнений в расслаблении», упражнений специально-двигательной подготовки (для развития «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства»), «Кистевой гимнастики». Все эти упражнения, по данным многочисленных специальных исследований являются необходимыми средствами развития основных компонентов координационно-двигательных способностей, в свою очередь определяющих успешность овладения техникой базовых двигательных действий без предмета и с предметом. Арсенал упражнений на гибкость дополнен средствами развития подвижности в лучезапястных суставах, влияющей на правильность техники исполнения базовых элементов со скакалкой, булавами, с обручем. С целью осуществления контроля физической подготовленности занимающихся в программу включены контрольные упражнения, доступные для выполнения девочкам с различным уровнем физической подготовленности и надежные в отношении получаемых результатов тестирования.

- *Из раздела хореографической технической подготовки* исключены некоторые элементы классического танца, рекомендуемые для групп I разряда и более старших разрядов и требующие максимальной выворотности стоп. Ряд координационно трудных элементов народных и историко-бытовых танцев (краковяк, латиноамериканские танцы), входящих в программу для младших разрядов, становится более доступным для освоения гимнастках при включении их в программу групп на заключительных этапах обучения.

- Программный материал *раздела беспредметной технической подготовки* дополнен специально-подготовительными и подводящими упражнениями (для групп начальной подготовки) и специально разработанными игровыми заданиями (для групп 2-го года обучения) для облегчения процесса освоения техники специфических упражнений художественной гимнастики (волн, взмахов) и достижения пластической выразительности уже юными гимнастками.

- В разделе предметной технической подготовки показана возможность успешно реализовывать в современных условиях работы спортивной секции требования действующей Классификационной программы (1988), которые заключаются в обязательном освоении гимнастками младших разрядов (III-II) всех 6 видов многоборья. В связи с этим в содержание программного материала для групп 1-го года обучения включены упражнения с мячом, со скакалкой, с обручем (для сравнения: в базовой программе 1977 г. – только упражнения с мячом), а в программу групп 2-го года обучения – наряду с предыдущими остальные элементы с предметами: с лентой, с булавами (в базовой программе – только лента). Оптимизация начального процесса обучения упражнениям с предметами достигается за счет построения его на основе психолого-педагогической концепции П.Я. Гальперина об ориентировочной основе действия и использования в процессе обучения эффекта положительного переноса навыка. Кроме того, значительному повышению интереса к занятиям художественной гимнастикой у девушек среднего и старшего школьного возраста способствует включение в состав программного материала для групп углубленной спортивной специализации упражнений, выполняемых одновременно с двумя лентами.

- Раздел музыкальной подготовки отличается от такового в базовой программе обновленным составом рекомендуемых игр, с учетом последних научно-методических разработок и учебно-методических пособий по художественной гимнастике.

- В программу включены и рекомендованы для контроля эффективности процесса обучения упражнениям без предмета и с предметами базовые элементы (для групп 2-го года обучения); учебные комбинации без предмета и с предметом (для групп 3-го года обучения), включающие обязательные двигательные действия по программе данного разряда. Применение этих контрольных упражнений в сочетании с разработанными критериями оценки должно в значительной степени облегчить работу тренеров с начинающими спортсменками.

- Ориентация на творческий уровень усвоения знаний, умений и навыков занимающихся художественной гимнастикой. В настоящее время известно, что высокое спортивное мастерство гимнасток-художниц зависит, помимо прочих факторов, от активной, творческой позиции спортсменки в составлении своей произвольной программы, от глубины индивидуального восприятия гимнасткой музыки. Поэтому предполагается, что конкретизация требований, предъявляемых к гимнасткам на разных этапах спортивной тренировки с позиции системы специальных знаний и творческих умений в области композиционной подготовки – это важный шаг в направлении решения тренером-преподавателем задачи развития творческой активности занимающихся художественной гимнастикой.

Данная образовательная программа относится к углубленному уровню освоения знаний, умений и навыков.

Условия реализации образовательной программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной программы определяется следующим диапазоном: 5-13 лет. На подготовительном этапе в группу 1-го года обучения набор девочек 5-6 лет (в исключительных случаях 4 года) производится в сентябре месяце на основании письменного заявления родителей и разрешения врача, без специального отбора по уровню двигательной подготовленности и типу физической конституции девочки. В конце года воспитанницы данной группы имеют право поступать в группу 2-го года обучения.

Программа допускает возможность начала занятий художественной гимнастикой сразу с основного этапа, т.е. с группы 2-го года обучения (без предварительного обучения в подготовительной группе) девочками младшего школьного возраста (7-10 лет). В этом

случае предпочтение при зачислении отдается девочкам, имеющим либо двигательный опыт в области гимнастики или танцев, либо более выраженные, по сравнению с другими поступающими, физические задатки гибкости и координационные способности. Перевод детей из группы 1-го года обучения в группу 2-го года и далее осуществляется на основании ряда показателей успешного освоения программы данного этапа обучения.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 4 года (всего 256 часов) Этапы реализации программы	Группа	Возраст занимающихся	Основное содержание программы
Подготовительный	1-го года обучения	5-6 лет	Общая и специальная физическая подготовка
Основной	2-го года обучения	7-10 лет	III и II юношеский разряды
	3-го года обучения	8-12 лет	I юношеский разряд
	4-го года обучения	9-13 лет	III взрослый разряд

Формы организации деятельности учащихся

- Групповое занятие;
- Индивидуальное занятие – не является обязательным, но периодически необходимо для разучивания и совершенствования исполнения сольной части групповых спортивно-танцевальных композиций, а также для подготовки индивидуальных спортивно-танцевальных номеров с наиболее одаренными воспитанницами;
 - Занятие в подгруппах – необходимо на этапе разучивания и совершенствования новой спортивно-танцевальной композиции, имеющей сложную многочастную структуру;
 - Сводные репетиции – требуют объединения работы с несколькими группами в рамках одного занятия в связи с их участием в одной спортивно-танцевальной композиции со сложной структурой, как правило приурочены к проведению фестивалей-конкурсов, показательных выступлений.

Формы проведения занятий

- Спортивный праздник, показательные выступления;
- Фестивали танцевальных коллективов, смотры;
- Экскурсии (в том числе в ВУЗы);
- Поход.

Режим работы

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Количество учебных часов в год (32 недели)
1. Группа 1-го года обучения	2	1	64
2. Группа 2-го года обучения	2	1	64
3. Группа 3-го года обучения	2	1	64

4. Группа 4-го года обучения.	2	1	64
-------------------------------	---	---	----

Ожидаемый результат

В результате обучения воспитанники должны

Знать:

- историю развития художественной гимнастики и ее терминологию;
- отличия художественной гимнастики от родственных видов спорта и искусства;
- правила гигиены, закаливания, питания и режима дня спортсмена;
- способы предупреждения травм, оказания страховки и помощи при выполнении упражнений художественной гимнастики;
- строение и функции организма человека, физиологические основы тренировки в общих чертах;
- значение музыки в художественной гимнастике и основы музыкальной грамоты;
- основные параметры самоконтроля при систематических занятиях спортом
- организацию и правила судейства и проведения соревнований по художественной гимнастике в упрощенном варианте;
- комплекс упражнений для разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенке и в партере;
- комплекс из 15 упражнений для СФП;
- навыки трудовой дисциплины.

Иметь логическое представление:

- об основах методики обучения и тренировки в художественной гимнастике;
- о содержании ОФП и СФП и их роли в спортивной тренировке;
- о физиологических основах и планировании спортивной тренировки в художественной гимнастике;
- об элементах индивидуальной и групповой тактики для повышения спортивного мастерства гимнастки;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о причинах спортивных травм, мерах их профилактики и способах оказания доврачебной помощи при травмировании спортсмена.

Уметь:

- вести спортивный дневник самоконтроля при систематических занятиях спортом;
- исполнять индивидуальную произвольную комбинацию из фундаментальных элементов художественной гимнастики под музыку слитно, целостно, динамично;

- свободно и естественно, эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера;
- выбирать из широкого диапазона и использовать средства пластической выразительности личного понимания характера музыки, импровизировать под предложенную или выбранную самой гимнасткой музыку
- выделяться среди сверстниц пластичностью, грациозностью, высокой культурой движений и поведения;
- оценивать технику исполнения произвольной комбинации художественной гимнастики по программе III взрослого разряда на соревнованиях;
- оказывать помощь в исправлении технических ошибок гимнастками младших групп спортивной секции;
- понимать красоту в различных сферах ее проявления, осознанно и творчески относиться к музыке и движению;
- доброжелательно и терпимо относиться друг к другу;
- ответственно относиться к порученному делу; приобщаться к социально-значимой деятельности (активно участвовать в концертах для ветеранов, пожилых людей, детей-сирот);
- работать в коллективе (общаться с детьми разного возраста, исполнять роль наставника по отношению к учащимся младших групп, оказывать помощь руководителю и взаимовыручку товарищам во время массовых, выездных мероприятий);
- проявлять самостоятельность при решении задач творческого характера (творческая самореализация при составлении танцевальной композиции и ее демонстрации в публичном сольном выступлении).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Квалификационные соревнования (с правом присвоения III взрослого разряда гимнасткам старшей группы в случае выполнения разрядных требований).
- Соревнования по СФП.
- Конкурс «Творчество в движении» (на лучшую индивидуальную (групповую) спортивно-танцевальную композицию: каждая гимнастка старшей группы выступает не только исполнительницей, но и постановщиком своего показательного номера, а также композиций для гимнасток младших групп).
- Конкурс «Справедливый судья» (выявляется лучший судья по спорту в процессе судейства гимнасток старшей группы квалификационных соревнований в младших группах).
- Фестиваль-конкурс танцевальных коллективов.

Результативность

- ◆ *Группа 1-го года обучения* – 100% воспитанниц в конце учебного года характеризуются более высоким (по сравнению с исходным) уровнем общей и специальной физической подготовленности. Все воспитанницы участвуют с групповыми спортивными танцами на праздниках спортивной секции, мероприятиях школы и ее дошкольного отделения;

♦ *Группа 2-го года обучения* – 100% воспитанниц в конце учебного года характеризуются более высоким (по сравнению с исходным) уровнем общей и специальной физической подготовленности. По итогам квалификационных соревнований 90% воспитанниц выполняют разрядные требования II юношеского разряда, 10% - III юношеского разряда по художественной гимнастике. Большинство учащихся группы (до 80%) являются участниками групповых показательных выступлений на фестивалях-конкурсах и смотрах танцевальных коллективов на уровне района города;

♦ *Группа 3-го года обучения* - 100% воспитанниц в конце учебного года характеризуются более высоким (по сравнению с исходным) уровнем общей и специальной физической подготовленности. По итогам квалификационных соревнований 80% воспитанниц выполняют разрядные требования I юношеского разряда. Все гимнастки группы являются участниками групповых показательных выступлений на фестивалях и смотрах танцевальных коллективов на уровне района города, городских концертов самодеятельного танцевального творчества; Большинство воспитанниц (80%) демонстрирует групповые спортивно-танцевальные композиции в заключительном (финальном) туре районных и городских фестивалей-конкурсов; Лучшие гимнастки (10%) участвуют в фестивалях-конкурсах с сольной спортивно-танцевальной программой;

♦ *Группа 4-го года обучения* - 100% воспитанниц в конце учебного года характеризуются более высоким (по сравнению с исходным) уровнем общей и специальной физической подготовленности. По итогам квалификационных соревнований 60% воспитанниц выполняют разрядные требования III взрослого разряда. Все гимнастки участвуют с групповыми спортивно-танцевальными программами в отборочном и финальном турах фестивалей-конкурсов самодеятельного танцевального творчества (в номинации «спортивный танец») на районном и городском уровне, в городских концертах самодеятельного танцевального творчества. Наиболее успешные гимнастки (30%) участвуют в фестивалях-конкурсах с сольной спортивно-танцевальной программой. Большинство воспитанниц (80%) участвует в показательных выступлениях на творческих встречах танцевальных коллективов различных городов России и Ближнего Зарубежья.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов			Примечания
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				
	1.1. Введение. Художественная гимнастика как вид спорта	0,5	0,5	-	
	1.2. Гигиена, закаливание, режим спортсменов;	0,5	0,5	-	
	1.3. Строение и функции организма человека;	0,5	0,5	-	
	1.4. Музыкальная грамота	0,5	0,5	-	
2	Физическая подготовка				
	2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	22	-	22	
3	Техническая подготовка				
	3.1. Музыкально-двигательная подготовка	3	-	3	
	3.2. Элементы техники упражнений без предмета	7	-	7	
	3.3. Элементы техники упражнений с предметами	7	-	7	
4	Работа над репертуаром				
	4.1. Постановка и разучивание танцевальных композиций	18	-	18	
5	Итоговое занятие				
	5.1. Соревнования	2	-	2	
	5.2. Концертная деятельность	3	-	3	
	Итого часов	64	2	62	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов			Примечания
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				
	1.1.Художественная гимнастика как вид спорта	0,5	0,5	-	
	1.2. Гигиена, закаливание, режим спортсменов	0,5	0,5	-	
	1.3. Строение и функции организма человека	0,5	0,5	-	
	1.4. Музыкальная грамота	0,5	0,5	-	
2	Физическая подготовка				
	2.1. ОФП	9	-	9	Походы, прогулки
	2.2. СФП	6	-	6	
3	Техническая подготовка				
	3.1. Музыкально-двигательная подготовка	3	-	3	
	3.2.Хореографическая подготовка	5	-	5	
	3.3.Техническая «беспредметная» подготовка	6	-	6	
	3.4.Техническая подготовка с предметами	6	-	6	
4	Работа над репертуаром				
	4.1.Постановка и разучивание спортивных и танцевальных композиций	20	-	20	
5	Итоговое занятия				
	5.1.Диагностика результативности программы	2	-	2	
	5.2.Соревнования	2	-	2	
	5.3.Концертная деятельность	3	-	3	
	Итого часов	64	2	62	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов	Примечания
---	--------------	------------------	------------

		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				
	1.1. История развития художественной гимнастики в России	0,5	0,5	-	экскурсия
	1.2. Влияние физических упражнений на организм человека	0,5	0,5	-	
	1.3. Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	-	
	1.4. Основы техники упражнений художественной гимнастики	0,5	0,5	-	
	1.5. Музыкальная грамота	0,5	0,5	-	
	1.6. Психологическая подготовка	0,5	0,5	-	
2	Физическая подготовка				
	2.1. ОФП	6	-	6	поход
	2.2. СФП	6	-	6	
3	Техническая подготовка				
	3.1. Музыкально-двигательная подготовка	3	-	3	
	3.2. Хореографическая подготовка	6	-	6	
	3.3. Техническая «беспредметная» подготовка	6	-	6	
	3.4. Техническая подготовка с предметами	7	-	7	
4	Работа над репертуаром				
	4.1. Постановка и разучивание спортивных и танцевальных композиций	20	-	20	
5	Итоговое занятие				
	5.1. Диагностика результативности программы обучения	2	-	2	
	5.2. Соревнования	2	-	2	
	5.3. Концертная деятельность	3	-	3	
Итого часов		64	3	61	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов			Примечания
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				
	1.1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	0,5	0,5	-	
	1.2. Врачебный контроль и самоконтроль; первая помощь, спортивный массаж	0,5	0,5	-	
	1.3. Физиологические основы спортивной тренировки гимнасток	0,5	0,5	-	
	1.4. Общие основы методики обучения и тренировки	0,5	0,5	-	экскурсия
	1.5. Общая и специальная физическая подготовка	0,5	0,5	-	
	1.6. Планирование спортивной тренировки	0,5	0,5	-	
	1.7. Основы музыкальной грамоты	0,5	0,5	-	
	1.8. Психологическая подготовка	0,5	0,5	-	
	1.9. Тактическая подготовка	0,5	0,5	-	
	1.10. Правила, организация и проведение соревнований	0,5	0,5	-	экскурсия
2	Физическая подготовка				
	2.1. ОФП	6	-	6	поход
	2.2. СФП	7	-	7	
3	Техническая подготовка				
	3.1. Музыкально-двигательная подготовка	3	-	3	
	3.2. Хореографическая подготовка	5	-	5	
	3.3. Техническая «беспредметная» подготовка	7	-	7	
	3.4. Техническая подготовка с предметами	7	-	7	
4	Работа над репертуаром				
	4.1. Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций	12	-	12	
5	Предпрофильная подготовка				
	5.1. Судейская, инструкторская и композиционная практика	4	-	4	
6	Итоговое занятие				
	6.1. Диагностика результативности программы обучения	2		2	
	6.2. Соревнования	2	-	2	
	6.3. Концертная деятельность	4	-	4	
Итого часов		64	5	59	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л.А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Через пластику тела к полету души»

Возраст учащихся 5-7 лет

2 год обучения

Разработчик:

Артемьева Жанна Сергеевна,

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2018**

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Художественная гимнастика как вид спорта

Теоретические сведения

Понятие «спорт». Виды спорта. Отличия художественной гимнастики от других видов спорта (музыка, предметы, танцевальность, грациозность)

Тема 1.2. Гигиена, закаливание, режим спортсменов

Теоретические сведения

Личная гигиена занимающихся художественной гимнастикой, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, мест занятий художественной гимнастикой.

Закаливание. Значение закаливания для повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Гигиеническое значение водных процедур.

Режим дня спортсменов. Время для занятий утренней гимнастикой, активных занятий спортом и выполнения домашних заданий по гимнастике.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека

Теоретические сведения

Организм человека. Части тела, их основные органы, функции жизненно важных органов. Правильная осанка. Кости, мышцы, связки. Влияние «растяжки» на костно-мышечную систему и осанку. Дыхание. Основы правильного дыхания при выполнении бега и прыжков.

Тема 1.4. Музыкальная грамота.

Теоретические сведения

Музыкальная динамика (форте, пиано). *Такт.* Общее понятие, определение. Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о характере музыки (грустная, веселая).

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

Строевые упражнения

Понятия. Строй, сомкнутый строй, разомкнутый строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

Строевые команды. «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!», расчет по командам: «По порядку – рассчитайся!», «На первый и второй – рассчитайся!» и т.д

Повороты. Направо, налево, кругом, на месте, кругом в движении, пол-оборота направо, пол-оборота налево.

Построения. В шеренги, колонны, круги.

Перестроения: из шеренги в две шеренги, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении/.

Виды передвижений: строевой шаг, бег, подскоки. Перемена направления: движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу.

Размыкания: приставными шагами, по направляющим в колоннах.

Общеразвивающие упражнения

Изучение положений

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах

Упражнения из других видов спорта

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения для мышц рук.

Упражнения для мышц ног (у опоры и на середине).

Упражнения для мышц туловища (у опоры и без опоры).

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1. Музыкально-двигательная подготовка

Практика

Темп. Умение постепенно переходить от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега в различном темпе. Шаги польки, галопа в медленном и быстром темпе. Музыкальные игры типа «Определи и покажи», «Чья команда дружнее», «Медленно – быстро» (Л.А. Карпенко, 1994).

Такт. Общее понятие, определение. Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. выделение сильных и слабых долей такта. Музыкальные игры: «Слушай, хлопай».

Характер и динамика музыки. Движение шагом и бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, грустную, веселую и т.д. Музыкальные игры типа: «Какая музыка», «Угадаешь – запятнаешь», «Совушка». Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки (например, на форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – мягкий шаг, на пиано – строевой шаг; музыкальные игры типа: «Тихо – громко», «Кот и мыши», «Угадай, кто».

Тема 3.2. Хореографическая подготовка

Практика

Элементы классического танца

Элементы историко-бытовых танцев

Элементы народных танцев.

Тема 3.3. Техническая «беспредметная» подготовка

Практика

Упражнения без предмета художественной гимнастики

Тема 3.4. Техническая подготовка с предметами

Практика

Упражнения с предметами

Раздел 4. Работа над репертуаром

Тема 4.1. Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций

Практика

Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета и с мячом; соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой и с обручем. Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного «образа».

Раздел 5. Итоговое занятие

Тема 5.1. Диагностика результативности программы 2-го года обучения

Практика

Диагностика уровня *специальной физической подготовленности* осуществляется дважды в начале и в конце учебного года для выявления динамики ее показателей с использованием тестов Фирилевой Ж.Е. (прил.6.11.).

Для диагностики уровня *технической подготовленности* занимающихся в группе первого года обучения в конце учебного года используются следующие *контрольные упражнения*:

Упражнения без предмета

Упражнения с мячом

Упражнения со скакалкой

Упражнения с обручем

Тема 5.2. Соревнования

Практика

В течение 2-го года обучения в спортивной секции среди гимнасток группы проводятся 2 вида соревнований:

1) соревнования по СФП (осеннее и весеннее Первенства). Программа соревнований представлена в приложении 6.8;

2) квалификационные соревнования по программе II юношеского разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 3 упражнения: произвольные комбинации без предмета, со скакалкой и с обручем, составленные на основе Классификационной программы по художественной гимнастике

Тема 5.3. Концертная деятельность

Практика

Показательные выступления с групповыми спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции, посвященных Новому году, 8 Марта, окончанию учебного года; на концертах для ветеранов и других школьных мероприятиях; а также на фестивалях-конкурсах районного уровня.

Примерный репертуар концертной деятельности

1. Спортивно-танцевальная композиция без предмета «Три белых коня» (на одноименную мелодию);

2. Спортивный танец с мячом «Детство» (На песню из м/ф «Чучело-мяучело»);
3. Акробатическая композиция «Гимнастический этюд» (на песню «На далекой Амазонке»)

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

В результате освоения программы второго года обучения ребенок должен:

Иметь

- логическое представление: о художественной гимнастике как виде спорта;

Знать:

- части тела человека и их важные органы;
- гигиенические правила занятия гимнастикой, поведения в течение дня и сна;
- основные разновидности темпа, динамики и характера музыки;
- основы правильной осанки;

Уметь:

- соблюдать режим дня, применять водные процедуры, выполнять утреннюю гимнастику; правильно дышать при выполнении бега и прыжков; контролировать аккуратность спортивной формы во время занятия
- различать быстрый и медленный темп музыки, громкое и тихое звучание, веселый и грустный характер музыки, сильную долю такта; выполнять шаги и бег в различном темпе в соответствии с темпом музыки, переходить от одних движений к другим при смене характера и громкости музыки;
- выполнять основу техники ряда подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов художественной гимнастики без предмета и с предметом;
- принимать правильную осанку и осуществлять самоконтроль осанки при выполнении гимнастических упражнений;
- исполнять произвольные комбинации по программе II юношеского разряда в гимнастическом стиле, музыкально, пластично;
- проявлять интерес к групповым и самостоятельным (домашним) занятиям художественной гимнастикой, к участию в спортивных праздниках и соревнованиях спортивной секции;
- проявлять дисциплинированность на занятиях спортивной секции,
- проявлять
- старательность в исполнении индивидуальных и групповых упражнений;
- проявлять доброжелательность по отношению к другим учащимся группы;

Укрепить

- здоровье (повысить выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы относительно исходного уровня);

Проявить

- более высокий уровень развития (относительно исходного) общих и специальных двигательных способностей (особенно гибкости, координации движений, силы мышц);

Иметь

- эмоционально положительный опыт участия в групповых публичных спортивно-танцевальных выступлениях и детских соревнованиях;

Формы диагностики результатов

- ежедневные наблюдения на учебно-тренировочных занятиях;

- соревнования по ОФП и СФП;
- квалификационные соревнования по программе II юношеского разряда;
- тестирование уровня технической подготовленности и развития двигательных способностей занимающихся;
- показательные выступления на спортивных праздниках спортивной секции;
- открытое занятие;
- анкетирование учащихся и родителей;
- анализ диагностической карты оценки личных достижений воспитанника.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Через пластику тела к полету души»

Возраст учащихся 6-9 лет

3 год обучения

Разработчик:

Артемьева Жанна Сергеевна,

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2018**

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. История развития художественной гимнастики в России

Теоретические сведения

Значение и место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания. Санкт-Петербург – родина мировой художественной гимнастики. Краткие сведения по истории развития художественной гимнастики в СССР, в России. Первые международные встречи по художественной гимнастике. Выступление советских спортсменок на первенстве мира. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Тема 1.2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теоретические сведения

Опорно-двигательный аппарат. Кости, суставы, мышцы. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Тема 1.3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теоретические сведения

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения утомления. Дневник самоконтроля.

Тема 1.4. Основы техники упражнений художественной гимнастики

Теоретические сведения

Особенности техники упражнений художественной гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность).

Характерные особенности техники упражнений с предметами: лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами. Слитность движений тела с движением предмета. Основы техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков, волн, взмахов.

Тема 1.5. Основы музыкальной грамоты

Теоретические сведения

Значение музыки в художественной гимнастике. Основы музыкальной грамоты. Музыкальная динамика и динамические оттенки (Термины: форте, пиано, крещендо (усиливая), диминуэндо (ослабляя), стакатто (прерывисто), легато-слитно).

Размер, метр, тактировка, ритм. Понятийный аппарат.

Тема 1.6. Психологическая подготовка

Теоретические сведения

Моральные и волевые качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам – неотъемлемые черты личности спортсмена

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства гимнасток. Основные методы развития моральных и волевых качеств.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

Строевые упражнения

Повороты. Кругом в движении, пол-оборота направо, пол-оборота налево.

Построения. В шеренги, колонны, круги.

Перестроения: из шеренги в две шеренги, из шеренги в три шеренги уступом, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении, из одного круга в два.

Перемена направления: движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу.

Размыкания: приставными шагами, по направляющим в колоннах.

Общеразвивающие упражнения

Изучение положений

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах

Упражнения из других видов спорта

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств..

Упражнения для развития выносливости..

Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения для мышц рук. .

Упражнения для мышц ног.

Упражнения для мышц туловища (у опоры и на середине)..

Раздел.3. Техническая подготовка

Тема 3.1. Музыкально-двигательная подготовка

Практика

Темп. Движения руками, ногами, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега и других упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Музыкальные игры типа «Определи и покажи», «Чья команда дружнее».

Метр. Такт. Размер. Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильных и слабых долей такта. Определение на слух музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4) по метрическому акценту. Музыкальные игры: «Угадай счет (размер)», «Игра с мячом», «Дирижеры».

Характер и динамика музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки (например, броски мяча вверх, постепенно увеличивая силу броска и высоту полета и уменьшая в зависимости от ослабления и усиления силы звука). Музыкальные игры типа: «Тише – громче», «Кот и мыши», «Угадай, кто».

Тема 3.2. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца

Элементы историко-бытового танцев

Элементы народных танцев

Тема 3.3. Техническая «беспредметная» подготовка

Практика

Упражнения художественной гимнастики без предмета

Тема 3.4. Техническая подготовка с предметами

Практика

Упражнения с предметами

Раздел 4. Работа над репертуаром

Тема 4.1. Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций

Практика

Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета и с мячом; соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой, с мячом, лентой, булавами и с обручем. Раскрытие особенностей стиля, пространственной композиции каждой конкретной комбинации. Выделение признаков соответствия движений музыке. Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного музыкально-двигательного «образа».

Раздел 5. Итоговое занятие

Тема 5.1. Диагностика результативности программы 3 года обучения

Практика

Диагностика уровня *специальной физической подготовленности* осуществляется дважды в начале и в конце учебного года для выявления динамики ее показателей с использованием тестов Фирилевой Ж.Е. (прил.6.11.).

Для диагностики уровня *технической подготовленности* занимающихся в группе 2-го года обучения в конце учебного года используются следующие *контрольные упражнения*:

Танцевальная комбинация без предмета, муз. 2/4 – галоп, полька:

Упражнение со скакалкой

Упражнение с обручем

Упражнение с лентой

Упражнение с мячом

Упражнение с булавами

Тема 5.2. Соревнования

Практика

В течение 3-го года обучения в спортивной секции среди гимнасток группы проводятся 2 вида соревнований:

1) соревнования по СФП. Программа соревнований представлена в приложении 6.9;

2) квалификационные соревнования по программе I юношеского разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 4 упражнения: произвольные комбинации без предмета и 3 комбинации с предметами составленные на основе Классификационной программы по художественной гимнастике.

Критерии оценки. Техника исполнения оценивается по Правилам судейства соревнований по художественной гимнастике (2005): по 10-балльной системе. За показатель удовлетворительного уровня сформированности двигательных умений и навыков принимается оценка 8.0 баллов.

Тема 5.3. Концертная деятельность

Практика

Показательные выступления с групповыми спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции, посвященных Новому году, 8 Марта, окончанию учебного года; на концертах для ветеранов и других школьных мероприятиях; а также на фестивалях-конкурсах районного и городского уровня, творческих встречах в других городах России.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

В результате освоения программы третьего года обучения ребенок должен:

Знать:

- основные этапы исторического развития художественной гимнастики и об ее современном состоянии, о ведущей роли российских спортсменок на международной арене этого вида спорта;
- характер влияния физических упражнений на организм человека;
- схему ежедневного самоконтроля и способы предупреждения переутомления при систематических тренировках;
- отличительные особенности техники исполнения упражнений художественной гимнастики;
- основные разновидности динамических оттенков музыки и музыкального размера;
- значение и способы развития моральных и волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте;

Уметь:

- ритмично выполнять повторяющиеся движения, выполнять движения различными частями тела в соответствии с заданным и меняющимся темпом музыки, изменять параметры движения в зависимости от изменения силы звука, движением выделять сильные доли такта;
- выполнять технику базовых элементов художественной гимнастики в основном и дополнительных вариантах;
- исполнять произвольные комбинации по программе I юношеского разряда в гимнастическом стиле, музыкально, пластично;
- проявлять интерес к групповым и самостоятельным (домашним) занятиям художественной гимнастикой, к участию в спортивных праздниках и соревнованиях спортивной секции;

- проявлять творческую активность в заданиях, требующих двигательной импровизации
- проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении поставленной цели на занятиях спортивной секции, собранность на соревнованиях и выступлениях,
- проявлять доброжелательность и взаимовыручку по отношению к другим учащимся группы;

Укрепить:

- здоровье (повысить выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы относительно исходного уровня);

Проявить:

- более высокий уровень развития (относительно исходного) общих и специальных двигательных способностей (особенно гибкости, координационных способностей: точно отмеривать и дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений, рационально расслаблять мышцы при выполнении статических и динамических упражнений);

Иметь:

- эмоционально положительный опыт участия в групповых и сольных публичных спортивно-танцевальных выступлениях конкурсного характера и детских соревнованиях;

Формы диагностики результатов

- ежедневные наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и показательных выступлениях на спортивных праздниках спортивной секции;;
- соревнования по ОФП и СФП;
- квалификационные соревнования по программе I юношеского разряда;
- тестирование уровня технической подготовленности и развития двигательных способностей занимающихся;
- открытое занятие;
- анкетирование учащихся и родителей;
- анализ диагностической карты оценки личных достижений воспитанника.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144

(Л. А. Федорова)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Через пластику тела к полету души»

Возраст учащихся 9-14 лет

4 год обучения

Разработчик:

Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов

Теоретические сведения

Питание, его значение как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических затратах при различных нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые рационы спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Теоретические сведения

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности спортивных травм в процессе занятий и соревнований по художественной гимнастике. Оказание первой помощи (до врача). Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения, их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожоги, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Тема 1.3. Физиологические основы спортивной тренировки гимнасток

Теоретические сведения

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, сохранения здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах двигательного навыка.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Возникновение утомления при занятиях художественной гимнастикой и участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных (по объему и интенсивности) тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по художественной гимнастике.

Тема 1.4. Общие основы методики обучения и тренировки

Теоретические сведения

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки, методы тренировки. Урок как основная форма организация учебного процесса. Схема и содержание занятий (урока) для различных групп занимающихся.

Последовательности и методика изучения упражнений художественной гимнастики. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсменов. Значение психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, психологической подготовки гимнасток.

Тема 1.5. Общая и специальная физическая подготовка

Теоретические сведения

Значение общей и специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства занимающихся художественной гимнастикой. Направленность общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП). ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных навыков гимнасток на различных этапах их подготовки.

Развитие двигательных способностей гимнасток и средства для совершенствования гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Применение средств СФП в занятиях с различными группами занимающихся. Учет, средства и методы оценки состояния и динамики общей и специальной физической подготовленности различных групп занимающихся художественной гимнастикой.

Тема 1.6. Планирование спортивной тренировки

Теоретические сведения

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени: период, месяц, неделю). Планирование групповой и индивидуальной тренировки.

Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

Календарные планы спортивных соревнований по художественной гимнастике.

Тема 1.7. Основы музыкальной грамоты

Теоретические сведения

Значение музыки в художественной гимнастике. Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Понятия о музыкальной фразе и о музыкальном предложении. Музыкальные формы. Понятие о мелодии (восходящая и нисходящая линии мелодии). Связь упражнений с музыкальным произведением. Понятие о построении двух- и трехчастного музыкального произведения и композиционного рисунка движения. Ознакомление с сочинениями крупной формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений.

Тема 1.8. Психологическая подготовка

Теоретические сведения

Значение развития психических процессов, свойств и функций: внимания, представления, мышления, воображения, зрительной, двигательной и музыкальной памяти для повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности в художественной гимнастике. Методика развития психических явлений на занятиях художественной гимнастикой.

Преодоление трудностей, возникающих у гимнасток в связи с перенесением интенсивных физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением отрицательных эмоций. Индивидуальные особенности личности спортсменки. Психорегулирующая тренировка.

Тема 1.9. Тактическая подготовка

Теоретические сведения

Особенности тактики в художественной гимнастике. Индивидуальная, командная, групповая тактика.

Элементы индивидуальной тактики: выбор музыки, особенности составления произвольного упражнения, продумывание способов выполнения особо сложных элементов, внеш-

нее «оформление» гимнастки (костюм, прическа и т.д.), рациональность распределения сил по ходу соревнований, психологическое воздействие на соперниц.

Элементы групповой тактики: подбор гимнасток, выбор музыки и составление группового упражнения, рациональность взаимодействия гимнасток, рациональность распределения трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

Элементы командной тактики: расстановка гимнасток в команде, подчинение личных интересов командным и др.

Тема 1.10. Правила, организация и проведение соревнований

Теоретические сведения

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по художественной гимнастике. Методика судейства.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, график проведения, назначение судей, работа секретариата. Права и обязанности участниц соревнований. Состав судейской коллегии, роль судей, учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участниц соревнований. Медицинское обслуживание. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений обязательной и произвольной программ.

Требования к местам проведения соревнований, размеры зала, санитарно-гигиеническое состояние освещения, вентиляции, пола, ковра и т.д.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с предметами

Упражнения на снарядах

Упражнения из других видов спорта

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Упражнения для мышц рук..

Упражнения для мышц ног (у опоры и на середине

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств..

Упражнения для развития выносливости..

Упражнения для развития координации движений..

Упражнения для развития равновесия..

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1. Музыкально-двигательная подготовка

Практика.

Соответствие движений построению музыкальной фразы, музыкального предложения. Изменение направления движения с началом новой фразы, нового предложения. Изменение характера упражнения с началом нового предложения. Музыкальные игры типа: «Кто раньше», «Переключка», «Не зевай», «Бездомный заяц»

Выполнение движений, соответствующих линиям мелодии. Например, на восходящую линию мелодии – из упора присев постепенно встать на носки; на нисходящую линию мелодии - из стойки на носках, руки вверх – опуститься на колени и далее перейти в сед в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии показать рукой движение мелодии. Музыкальные игры типа: «Эхо», «Рисуем мелодию», «Запретная мелодия».

Самостоятельное составление занимающимися небольших комбинаций без предмета и с предметами, исходя из характера музыкального отрывка, его структуры.

Тема 3.2. Хореографическая подготовка

Практика

Элементы классического танца

Элементы историко-бытовых танцев

Элементы народных танцев

Тема 3.3. Техническая «беспредметная» подготовка

Практика

Упражнения художественной гимнастики без предмета

Разновидности ходьбы и бега. Повторение пройденного материала.

Специфические элементы художественной гимнастики..

Наклоны.

Равновесия..

Прыжки

Акробатика..

Тема 3.4. Техническая подготовка с предметами

Практика.

Упражнения с предметами

Раздел 4. Работа над репертуаром

Тема 4.1. Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций

Практика

Постановка и разучивание спортивно-танцевальных комбинаций без предмета, с лентой, с шарфами, с обручем; соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой, с мячом, лентой, булавами и с обручем. Раскрытие особенностей стиля, пространственной композиции каждой конкретной комбинации. Выделение признаков соответствия движений музыке. Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного музыкально-двигательного «образа».

Раздел 5. Предпрофильная подготовка

Тема 5.1. Инструкторская, судейская, композиционная практика

Практика.

Инструкторские, судейские, композиционные навыки приобретаются на протяжении всех лет обучения и тренировки в секции художественной гимнастики.

Цель инструкторской, судейской и композиционной практики – постоянное расширение знаний и умений 1) в проведении практических занятий по художественной гимнастике, 2) в судействе соревнований по художественной гимнастике; 3) в составлении произвольных упражнений по художественной гимнастике.

Раздел 6. Итоговое занятие

Тема 6.1. Диагностика программы 4 года обучения

Практика

Диагностика уровня *специальной физической подготовленности* осуществляется дважды в начале и в конце учебного года для выявления динамики ее показателей с использованием тестов Фирилевой Ж.Е. (прил.6.11.).

Диагностика уровня *технической подготовленности* занимающихся по программе III разряда. Она осуществляется в ходе итоговых (в конце учебного года) соревнований по художественной гимнастике. Программа соревнований предусматривает исполнение 6 произвольных комбинаций без предмета и с предметами, включающих обязательные элементы классификационной программы для III разряда. Оценка выше 8.0 баллов (по 10-балльной шкале) по 4-м из 6 видов многоборья свидетельствует об удовлетворительном уровне технической подготовленности гимнастки.

Тема 6.2. Соревнования

Практика

В течение 4-го года обучения в спортивной секции среди гимнасток группы проводятся 2 вида соревнований:

- 1) соревнования по СФП. Программа соревнований представлена в приложении;
- 2) квалификационные соревнования по программе III взрослого разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 6 упражнений: произвольная комбинация без предмета и 5 комбинации с предметами.

Тема 6.3. Концертная деятельность

Практика

Показательные выступления с групповыми и сольными спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции, посвященных Новому году, 8 Марта, окончанию учебного года; на концертах для ветеранов и других школьных мероприятиях; а также на фестивалях-конкурсах районного и городского уровня, творческих встречах в других городах России.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

В результате освоения программы четвертого года обучения ребенок должен:

Иметь логическое представление:

- об основах методики обучения и тренировки в художественной гимнастике;
- о содержании ОФП и СФП и их роли в спортивной тренировке;
- о физиологических основах и планировании спортивной тренировки в художественной гимнастике;
- об элементах индивидуальной и групповой тактики для повышения спортивного мастерства гимнастки;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о причинах спортивных травм, мерах их профилактики и способах оказания доврачебной помощи при травмировании спортсмена;

Знать:

- примерный суточный пищевой рацион спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой;
- строение музыкальной фразы и принципы подбора музыкальных произведений для составления произвольных упражнений и показательных номеров художественной гимнастики;
- значение развития психических процессов для повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности в художественной гимнастике;
- возможные предстартовые состояния спортсмена и приемы психорегуляции и самонастройки на эффективное выступление;
- основы организации и правил судейства соревнований по художественной гимнастике;
- комплекс упражнений для разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенке и в партере;
- комплекс из 15 упражнений для СФП;

Уметь:

- различать в звучащей музыке музыкальные предложения музыкальной фразы, восходящую и нисходящую линии мелодии; изменять направление и характер движения с началом новой фразы, нового предложения, новой линии мелодии; выделять структурные части в музыкальном отрывке;
- выполнять технику профилирующих элементов художественной гимнастики в основном и дополнительных вариантах;
- психологически настраиваться на предстоящее соревнование, показательное выступление, применяя приемы психорегуляции
- демонстрировать слитный, целостный, пластичный, танцевальный характер исполнения произвольные комбинации по программе III взрослого разряда;
- построить группу к началу урока и провести общую разминку на уроке с группой начальной подготовки;
- правильно показать отдельные элементы техники и объяснить требования к их выполнению;
- создать новый элемент путем внесения возможных изменений в исполнение хорошо освоенного упражнения (изменяя исходное положение, положения и движения частей тела);

- составить музыкально-двигательный этюд (комбинацию движений без предмета и с предметами под заданный или выбранный самостоятельно музыкальный отрывок), выражая содержание музыки движениями;
- судить соревнования по СФП;
- судить соревнования по художественной гимнастике по программе I юношеского и III взрослого разрядов;
- проявлять интерес к групповым и самостоятельным (домашним) занятиям художественной гимнастикой, к участию, проведению и организации учебно-тренировочных занятий, спортивных праздников и соревнований спортивной секции;
- проявлять творческую инициативу в процессе составления группового упражнения и показательных упражнений;
- проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении поставленной цели на занятиях спортивной секции и самостоятельно,
- проявлять ответственное отношение к порученному делу
- проявлять доброжелательность и взаимовыручку по отношению к другим учащимся группы

Укрепить

- здоровье (повысить выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы относительно исходного уровня);

Проявить

- более высокий уровень развития (относительно исходного) общих и специальных двигательных способностей (особенно гибкости, силы мышц и координационных способностей: точно отмеривать и дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений, рационально расслаблять мышцы при выполнении статических и динамических упражнений);

Иметь

- большой опыт участия в групповых и сольных публичных спортивно-танцевальных выступлениях конкурсного характера и детских соревнованиях;

Формы диагностики результатов

- ежедневные наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и показательных выступлениях на спортивных праздниках спортивной секции; в ходе соревнований по художественной гимнастике;
- соревнования по ОФП и СФП;
- квалификационные соревнования по программе III взрослого разряда;
- тестирование уровня развития двигательных способностей и технической подготовленности занимающихся;
- конкурс, викторина;
- открытое занятие;
- анкетирование учащихся и родителей;
- анализ диагностической карты оценки компетентности учащихся.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Через
пластику тела к полету души»
на 2018-2019 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	03.09.2018	30.04.2019	32	64	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	03.09.2018	30.04.2019	32	64	2 раза в неделю по 1 часу
4 год	03.09.2018	30.04.2019	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод. Рекомендации. – С.: Гос. Комитет СССР по физич. Культуре и спорту, 1989. – 17с.
2. Андрианов А.И, Волкова Н.А., Десфонтейнес Л.Г. и др. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. – Петрозаводск: Изд-во «Петроком», 1992. –С. 9, 162-169, 220-222.
3. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. Рекомендации. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. –М.:Рольф, 2001. -272с.
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
6. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 1. –М.: Физкультура и спорт, 1993. –240 с.
7. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 3. –М.: Шахком, 1993. –64 с.
8. Богданова Д.Я., Бранц Е.М. Занимательная психология спорта. Книга 2. – СПб.: Б. и., 1994. –С. 196-200.
9. Варакина Т.Т., Варшавская Р.А., Зинковский А.В., и др. Художественная гимнастика: Учеб. пособие для ин-тов физической культ. –М.: Физкультура и спорт, 1973. –191 с.
10. Варшавская Р.А., Шишкарева Ю.Н., Варакина Т.Т. и др. Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде. –Л.: Лениздат, 1987. –159 с.
11. Венгерова Н.Н., Гобузева К.В. Особенности видов подготовки в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие –СПб: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. -68с.
12. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта: Учебно-методическое пособие. –СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. -31с.
13. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. –М.: «Физкультура и спорт», 1967. –86 с.
14. Визитей Н.Н. Спорт и эстетическая деятельность, -Кишинев: «Штиинца», 1982. –182 с.
15. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие.-М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. -50с.
16. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера, –М.: Физкультура и спорт, 1981. –375 с.
17. Карпенко Л.А. Урок как важная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999 – 26с.
18. Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики). – Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1981. – С. 61-62.
19. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Методические рекомендации. –Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989. – 24 с.
20. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Методические рекомендации. –Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. –30 с.

21. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -93с.
22. Кирсанов В. Спорт. Музыка. Грация. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.
23. Классификационная программа по художественной гимнастике/ Госкомспорт СССР. –М., 1988.
24. Лисицкая Т.С., Гавердовский Ю.К. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1982. –232с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
26. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренеров. – М.:РГАФК, 2001. -37с.
27. Правила соревнований по художественной гимнастике. – Международная федерация гимнастики, 2005 -105с.
28. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. –М.: Владос, 1996.- С. 234-235, 283-284.
29. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для уч-ся пед. училищ. –М.: Просвещение, 1989. –175с.
30. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: Энциклопедия. – М.: «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 306с.
31. Спортивная медицина:Учеб. для ин-тов физ. культ./под ред. В.П. Карпмана. – М.:Физкультура и спорт, 1987. -340 с.
32. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте, –М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208с.
33. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -156с.
34. Художественная гимнастика: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. –М.: ФиС, 1977 –48с. *(Позднее не переиздавалась)*
35. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры./ под общ. ред. Л.А. Карпенко – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003 -382с.
36. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Методические рекомендации. –Л.: ЛГПИ, 1981. –74с.
37. Шишманова Ж. Большой путь: Пер. с болг. –М.: Физкультура и спорт, 1980. – 88с.
38. Чайковская Е. Конек удачи. –М.: Советский спорт, 1994. –219 с.
39. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. - М.: Знание, 1974. -64с.

Словарь специальных терминов

Бросковые движения – это беспорядные (полетные) движения предметов

Волна – целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

Движение вращательное предметами – круговые движения кистью.

Движение пружинное – выполняется из и.п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища из приседа.

Комбинация – это комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке.

Круг – движение руками (рукой) по окружности 360°;

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;

Мах – движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: взмах – быстрое движение ногой в одном направлении с возвращением в и.п.

Мост – максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой)

Наклон – отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: прогнувшись, согнувшись – выполняется с касанием пола руками;

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся.

Отбивы – это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное положение.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками.

Перекат – это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого

Поворот – движения тела вокруг своей продольной оси.

Прыжок – свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

Равновесие – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

Сед – положение сидя без выраженной дополнительной опоры.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

Специальная физическая подготовка (СФП) – специально организованный процесс, направленный на развитие двигательных способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Хват – способ держания за снаряд или удержания предмета;

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами; шпагат правой – указана нога, находящаяся впереди.

Элемент – неделимое и вполне законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру.