

Управление образования администрации ЗАТО Александровск  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУДО «ДТ «Дриада»  
Протокол №14 от 13.06.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## *«Эстетическая гимнастика»*

возраст обучающихся: 7-14 лет

срок реализации: 2 года

уровень программы: базовый

Автор-составитель:  
Богданова Марина Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

ЗАТО Александровск

г.Снежногорск

2024 год

### **Аннотация**

Эстетическая гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Систематические занятия эстетической гимнастикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

## Пояснительная записка

Программа «Эстетическая гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на развитие силы, выносливости, точности, укрепление здоровья.

Программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. №629.
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУДО «ДДТ «Дриада», локальными актами.

### Актуальность

Обучение по программе «Эстетическая гимнастика» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство с элементами эстетической гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Новизна программы** состоит в том, что программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. В виду отсутствия типовой программы, при разработке были учтены: международные правила по эстетической гимнастике, а также Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика.

### Отличительные особенности

Отличие от имеющихся программ в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно-тематического плана носит рекомендательный характер. Тренер-преподаватель может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане с учетом интересов детей и их родителей, потребностей, уровня подготовленности обучающихся и других условий.

### Адресат программы

Программа направлена на разновозрастной коллектив детей и подростков, либо на группу одного возраста, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. К освоению образовательного содержания допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность и периодичность занятий определяется локальным нормативным

актом МБУДО «ДДТ «Дриада».

**Возраст обучающихся:** 7-14 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 10-15 человек.

**Срок реализации программы** 2 года.

**Уровень программы** базовый.

**Форма обучения** – очная, возможно применение дистанционных форм обучения.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

**Режим занятий.** Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, или 4 раза в неделю по 1 академическому часу (144 часа в год).

**Цель программы:** овладение навыками владения собственным телом, для всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций у детей.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучение основным умениям и навыкам эстетической гимнастики;
- приобретение необходимых знаний в области эстетической гимнастики;
- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

**Воспитательные:**

- укрепление здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;
- гармоничное развитие личности обучающегося с учетом его возраста, интеллекта и интересов.

**Развивающие:**

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для занятий эстетической гимнастикой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному, эстетическому и физическому самосовершенствованию.

### **Учебный план Первый год обучения**

№	Наименование и содержание темы	Объем в часах			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	Общая физическая подготовка	2	42	44	диагностика
3	Специальная физическая подготовка	2	44	46	диагностика
4	Тактика	2	40	42	мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольно-проверочные мероприятия	0	10	10	зачет, концерт, творческая

					работа, показательные выступления
	ИТОГО:	8	136	144	

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Цикл бесед:

*Физическая культура и спорт в России*

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

*Режим, питание и гигиена гимнасток*

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

*Травмы и заболевания.*

Мера профилактики, первая помощь Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее 9 общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

### 2. Общая физическая подготовка

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

**Практика.**

*Строевые упражнения.*

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения без предмета. Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном

темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре ле-жа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Объяснения техники выполнения упражнений.

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

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держать 20–40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

*Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным

зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

*Упражнения для развития скоростно–силовых качеств*

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

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

**4. Тактика**

**Теория.** Техника эстетической гимнастики.

**Практика.** Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела. Базовые элементы эстетической гимнастики.

**5. Контрольно-проверочные мероприятия**

Участие в показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов в форме зачета, участие в концертах, фестивалях.

**Учебный план  
Второй год обучения**

№	Наименование и содержание темы	Объем в часах			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	Общая физическая подготовка	2	42	44	диагностика
3	Специальная физическая подготовка	2	44	46	диагностика
4	Тактика	2	40	42	мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольно-проверочные мероприятия	0	10	10	Зачет, концерт, мониторинг индивидуальных достижений показательные выступления
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	<b>144</b>	

**Содержание программы второго года обучения**

**1. Вводное занятие**

**Теория.**

*История развития и современное состояние эстетической гимнастики*

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

*Инструктаж по технике безопасности.*

*Строение и функции организма человека*

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

*Общая и специальная физическая подготовка*

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

*Режим, питание и гигиена гимнасток*

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

*Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, 14 кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

## **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Техника безопасности и методика исполнения.

### **Практика**

*Упражнения без предмета.*

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

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

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

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

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

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

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

*Упражнения с предметами.*

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

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

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Техника безопасности при изучении и исполнении прыжков. Методика исполнения.

#### **Практика.**

Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.). Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

### **4. Тактика**

**Теория.** Техника безопасности при изучении и исполнении акробатических элементов и поддержек.

**Практика.** Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полу акробатическим и акробатическим элементам, поддержкам. Составление и отработка композиции. Работа над общей композицией номеров.

### **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

Участие в показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов в форме зачета, участие в концертах, фестивалях

### **Планируемые результаты**

В результате освоения образовательной программы происходит формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. К концу обучения гимнастки овладеют разнообразными знаниями, двигательными умениями и навыками, составляющими основу соревновательных композиций эстетической гимнастики; приобретут необходимые гигиенические навыки, навыки самоконтроля за состоянием здоровья; научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий; разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию; приобретут умения красиво, грациозно двигаться.

#### **По окончании 1 года обучения, обучающиеся будут:**

##### **Знать**

- историю возникновения эстетической гимнастики в России.
- основные правила эстетической гимнастики.
- строение тела и гигиену человека.

##### **Уметь:**

- выполнять танцевальные движения в определённом ритме и темпе, выполнять гимнастические элементы и задания по ОФП, СФП предложенные преподавателем.
- выполнять базовые элементы акробатики: шпагат, колесо, мост, стойки, группировку и перекаты.

#### **По окончании 2 года обучения, обучающиеся будут:**

##### **Знать**

- основы здорового образа жизни;
- правила проведения тренировок по эстетической гимнастике;
- основные упражнения общей физической и специальной подготовки
- основы техники по виду спорта эстетическая гимнастика.

##### **Уметь:**

- выполнять основные технические элементы эстетической гимнастики в соответствии с программным материалом;
- выполнять основные базовые элементы хореографии, простейшие элементы танцевальных систем;
- творчески самовыражаться посредством двигательных действий;
- воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с взаимодействием в группе.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходим зал для занятий, соответствующий нормам СанПиН, а также:

- зеркальная стена, магнитофон, флешки, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, степ-платформы, обручи, набивные мячи, утяжелители и др.

## Оценка эффективности образовательной программы

Система оценки образовательного результата представлена в Приложении 2.

### Методические обеспечение программы

Педагогические методики и технологии.

На занятиях применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения соответствует индивидуальным особенностям каждого учащегося; его стремлению к максимальной реализации своих возможностей.

- Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети в школу приходят не совсем здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья учащихся.

- Групповая технология – которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

- Технология индивидуального обучения - при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

В процессе занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель;

- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

### Средства учебно-тренировочного занятия

Основным средством являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы: общеподготовительные упражнения; специально подготовительные упражнения; избранные соревновательные упражнения.

### Методы учебно-тренировочного занятия

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи.

Методические приемы - это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода. В эстетической гимнастике широко применяются общепедагогические методические приемы: словесный, наглядный и практический методов, а также вспомогательные: помощи, идеомоторный и музыкальный.

#### 1) Словесный:

- команды и распоряжения – эффективны эмоциональные сигналы;
- указания и инструктаж – максимально кратко и точно;
- описания и объяснения – объяснения предпочтительнее описания;
- пояснения и сравнения – целесообразны образные сравнения;
- обсуждение и оценка;
- убеждение и принуждение – убеждение предпочтительнее принуждения;
- самоотчеты и самооценки – эффективны графические отчеты;
- лекции и беседы.

#### 2) Наглядный:

-показ тренера и гимнасток, фото и видеопозаказ, графическое изображение – виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.

3) Практический:

-целостного и расчлененного упражнения – эффективен контроль исходных и - промежуточных положений;

-упрощенного и усложненного упражнения – у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «вгорку» и др.;

-стандартного и переменного упражнения – меняются условия и количественные компоненты движений;

-игровой, круговой и соревновательный – по принципу: кто больше, дальше, быстрее лучше.

4) Музыкальный: выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты – позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

5) Помощи:

-физической помощи (тренера, соученицы, тренажера) – виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения;

-ориентировочной помощи (зрительной, слуховой, тактильной) – виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.

6) Идеомоторный:

-представление;

-мысленное воспроизведение;

-мысленная тренировка.

**Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия**

Основная форма обучения и совершенствования спортсменок – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные обучающие воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. При выполнении тех или иных упражнений необходимо четко определить, какой способ организации занимающихся дает возможность их активизировать, изменять плотность занятия и повышать к нему интерес, то есть является

наиболее целесообразным. Упражнения эстетической гимнастики характеризуются, в основном, произвольным управлением движениями. Однако, в отличие от художественной гимнастики, где спортсменки свободно перемещаются по площадке, в эстетической гимнастике движения ограничиваются искусственно установленными правилами – синхронностью двигательных

действий в группе. Поэтому наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые:

1. Фронтальный.
2. Фронтально-групповой.
3. Индивидуально-групповой.
4. Поточный.

## Список литературных источников

### Для педагога:

1. Антипина О.В. Использование игрового метода в системе подготовки юных танцоров / Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Арно, 2013. – С. 58 – 67.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – С-Пб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 148 с.
3. Барышева Н.В., Васицкий В.А., Хан Е.В. Влияние средств музыкально-ритмического воспитания на рост спортивных результатов юных гимнасток / Система многолетней подготовки юных спортсменов: Сборник научных статей. – Алма - Ата: Издательство КазИФК, 2005. – С. 42 – 44.
4. Загвязинский В.И. Преподавание как творческий процесс // Вестник высшей школы. – 2016.  
– № 7. - С. 1 – 15.
5. Зароченцев К.Д., Худяков А.И. Экспериментальная психология. – М.: Проспект, 2015. – 208с.
6. Зимица А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста. – М.: Дашков и К, 2014. – 243 с.
7. Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6 - 9 лет: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2007.  
– 22 с.
8. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте / Под ред. А.И.Шамардина. – Саратов: Научная книга, 2015. – 307 с.

### Для обучающихся:

1. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте / Под ред. А.И.Шамардина. – Саратов: Научная книга, 2015. – 307 с.

### Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

Интерес к физической активности.

1. Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.

2. Улучшение показателей физического развития детей

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года (сравнение с самим собой)

1. Улучшение настроения после занятий. Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.

4. Воспитанник- смелый, самостоятельный, уверенный в себе, дисциплинированный.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Коллектив на стадии становления. Методика социометрии. Измерения в начале и в конце года. Составление и описание социометрического графа.

6. Воспитанники общительны, уверены в себе, имеют адекватную самооценку. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

7. Благоприятный климат в коллективе. Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.

8. Команды, участвующие в показательных выступлениях Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)

- Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегае с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении).

Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение

- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

- соревнования

В процессе реализации программы используются и другие формы организации

деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль аэробики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги

**Вводная диагностика**

## Оценочный лист обучающегося

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Темперамент:

Всего баллов: \_\_\_\_\_/21

Критерии оценки

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, таз, локоть, пояс, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- шаг выше 90 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении больше 4-5 секунд;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;

*Хороший уровень (2 балла):*

- знает названия основных частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении на 2-3 секунды;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;

*Допустимый уровень (1 балл):*

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;

- балетный шаг ниже 70 градусов;
  - может задержать ногу в статичном положении на 1 секунду;
  - прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
  - выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
  - неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся:  
 Оптимальный уровень – более 15 баллов;  
 Хороший уровень - 10 – 15 баллов;  
 Допустимый уровень – до 10 баллов.  
 Промежуточная диагностика.  
 Оценочный лист

### Промежуточный контроль

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Оптимальный: 3 балла, Хороший: 2 балла, Допустимый: 1 балл.

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Творческое развитие

Музыкальный слух:

Уровень освоения программы

Ориентация в пространстве:

Дыхание при движении:

Гимнастические этюды:

Всего баллов \_\_\_\_\_ / 33.

Критерии оценки.

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);

- ярко выраженный рост некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно и оригинально;
- легко перевоплощается, эмоционален;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

*Хороший уровень (2 балла):*

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);
- нет роста некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- эмоционален, вживается в образ;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален;
- не импровизирует, имитационные движения носят репродуктивный характер;
- в коллективном исполнении допускает более 2 ошибок;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

Оценка уровня знаний, умений обучающихся.

*Оптимальный уровень:* более 27 баллов;

*Хороший уровень:* 19 - 27 баллов;

*Допустимый уровень:* до 18 баллов.

## **Итоговый контроль**

Оценочный лист

Итоговая диагностика

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Оптимальный: 3 балла, Хороший: 2 балла, Допустимый: 1 балл.

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Творческое развитие

Музыкальный слух:

Уровень освоения программы

Ориентация в пространстве:

Дыхание при движении:

Гимнастические связки и комбинации:

Всего баллов: \_\_\_\_\_/33.

Критерии оценки

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
- ярко выраженное развитие гибкости тела;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

*Хороший уровень (2 балла):*

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) не в полной мере (для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития по результатам промежуточной диагностики);
- наблюдается развитие гибкости тела;
- допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;
- верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;
- движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;
- малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

Оценка уровня знаний, умений обучающихся.

*Оптимальный уровень:* более 28 баллов;

*Хороший уровень:* 20 - 28 баллов;

*Допустимый уровень:* до 19 баллов.

### Календарный учебный график 1 года обучения

Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1.	Традиционная	4	-Вводное занятие. Контрольно-проверочные мероприятия	Ул.Павла Стеблина, д.3	викторина	
2.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		Ул.Павла Стеблина, д.3	Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.
3.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
4.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
5.	традиционная	4	- Общая физическая подготовка.			
6.	традиционная	4	Общая физическая подготовка			
7.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
8.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
9.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
10.	Традиционная	4	- Общая физическая подготовка			
11.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
12.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
13.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			

14.	Традиционная	4	Тактика			
15.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
16.	Традиционная	4	Тактика			
17.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			зачётное занятие, выступление
18.	традиционная	4	Тактика			Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.
19.	традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
20.	Традиционная	4	Контрольно-проверочные мероприятия			
21.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
22.	Традиционная	4	Тактика			
23.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
24.	традиционная	4	Тактика			
25.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
26.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
27.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
28.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка.			
29.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
30.	традиционная	4	Тактика			
31.	традиционная	4	Тактика			
32.	Традиционная	4	Тактика			
33.	Традиционная	4	Тактика			
34.	Традиционная	4	Тактика			
35.	Традиционная	4	Тактика			

36.	Традиционная	4	Контрольно-проверочные мероприятия		итоговое занятие, выступление.
ВСЕГО		144			

**Календарный учебный график  
2 год обучения**

Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Традиционная	4	-Вводное занятие. Контрольно-проверочные мероприятия	Ул.Павла Стеблина, д.3	викторина
2.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.
3.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
4.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
5.	традиционная	6	- Общая физическая подготовка.		
6.	традиционная	4	Общая физическая подготовка		
7.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
8.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
9.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
10.	Традиционная	4	- Общая физическая подготовка		

11.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
12.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
13.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
14.	Традиционная	4	Тактика			
15.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
16.	Традиционная	4	Тактика			
17.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
18.	традиционная	4	Тактика			
19.	традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
20.	Традиционная	4	Контрольно-проверочные мероприятия			
21.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
22.	Традиционная	4	Тактика			
23.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
24.	традиционная	4	Тактика			
25.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
26.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
27.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
28.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка.			
29.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
						зачётное занятие, выступление
						Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.

30.	традиционная	4	Тактика		
31.	традиционная	4	Тактика		
32.	Традиционная	4	Тактика		
33.	Традиционная	4	Тактика		
34.	Традиционная	4	Тактика		
35.	Традиционная	4	Тактика		
36.	Традиционная	4	Контрольно-проверочные мероприятия		итоговое занятие, выступление.
ВСЕГО		144			