

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр "Спартак"»**

Принята на Педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
Протокол №3 от 27 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
от «14» сентября 2021 г. № 75

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ГИМНАСТИКЕ
(срок реализации 1год)
Возраст обучающихся с 5 лет***

Разработана :
Привалова Д.В.
тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»

г. Богородск
2021

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
 - Календарный учебный график
 - План учебного процесса.
3. Рабочая программа. Содержание учебного плана
4. Методическое обеспечение
5. План воспитательной работы
6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий
7. Система контроля и зачетные требования. Оценочные материалы
8. Условия реализации программы. Перечень материально - технического обеспечения
9. Перечень информационного обеспечения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - гимнастика составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие и успех каждого ребенка).

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в

верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде - всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Цель программы: на основе обучения техники упражнений с предметами, хореографии и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи Программы:

Обучающие:

-овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков;

-овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами;

-подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.

Развивающие:

-развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

-разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Воспитывающие:

- воспитание развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

- воспитание эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности;

- воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбию;

- воспитание творческой инициативной личности;

- привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом.

Новизна. Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями. Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Организационно педагогические условия

Срок реализации программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Минимальный возраст детей. На обучение по данной программе зачисляются дети с 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Режим занятий. Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Кол-во часов в неделю/ общий объем часов в год	Минимальное/ максимальное кол-во чел в группе
Спортивно – оздоровительный этап	1 год	5	4/168	15/30

Учебный план составлен на 42 недели, с учетом режима тренировочной работы из расчета 42 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 10 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Формы проведения занятий. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Формы аттестации. Основная форма отслеживания результатов: воспитанницы демонстрируют свои достижения на открытых занятиях, мероприятиях дополнительного образования, показательных выступлениях.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами художественной гимнастики.

Планируемые результаты:

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития гимнастики;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях гимнастики.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике художественной гимнастики;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники

должны знать:

- 1) теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки гимнастики;
- 2) правила техники безопасности;
- 3) терминологию гимнастики.

Должны освоить:

- 1) основные средства ОФП;
- 2) основные виды в художественной гимнастики (обруч, булавы, мяч лента, скакалка);
- 3) основные действия при занятиях художественной гимнастики;
- 4) основы правила при работе со снарядами.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Календарный учебный график на 2021/2022 учебный год

(на 4 часа в неделю)

		Календарный учебный график																																Сводные данные																								
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация	Каникулы	Всего часов				
1		01 - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28.09 - 04.10	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26.10 - 01.11	02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29	30.11 - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28.12 - 03.01	04 - 10	11 - 17	18 - 24	25.01 - 31.01	01 - 07	08 - 14	15 - 21	22 - 28	01 - 07	08 - 14	15 - 21	22 - 28	29.03 - 04.04	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26.04 - 02.05	03 - 09	10 - 16	17 - 23	24 - 30	31 - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28.06 - 04.07	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26.07 - 01.08	02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29	16	150	2	К	168
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	К	К	К	К	К	К	16	150	2	К	168
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	К	К	К	К	К	К	16	150	2	К	168
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	К	К	К	К	К	К	16	150	2	К	168
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	К	К	К	К	К	К	16	150	2	К	168
			Итого																																16	150	2	К	168																			

Условные обозначения:
А-Аттестация, К - Каникулы

План учебного процесса на 42 недели по образовательной программе по виду спорта "гимнастика"

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: с 5 лет

№	Предметная область	СОГ-1 г.об			Всего недель/ часов по программе			Формы промежуточной и итоговой аттестации
		Количество часов			итого часов	В том числе		
		Всего часов	В том числе			теория	практика	
			теория	практика				
1	Теоретическая подготовка	16	16		16	16		Собеседование, опросы
2	Общая физическая подготовка	50		50	50		50	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	50		50	50		50	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	50		50	50		50	мониторинг индивидуальных достижений
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	2		2	Зачет
	Общее количество часов в год	168	16	152	168	16	152	

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание учебного плана

Наиболее благоприятным периодом в формировании важнейших двигательных и функциональных способностей гимнасток, таких как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовые проявления, реактивные способности нервной системы, разного рода сенсомоторные характеристики, является дошкольный возраст.

К основным принципам проведения занятий относятся:

- наглядность - показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений;
- доступность - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка;
- систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки,

увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;

– закрепление навыков - многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий;

– индивидуальный подход - учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка;

– воспитание интереса к занятиям, активности ребенка;

– сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilmов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

Примерные темы теоретических занятий.

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта. История детско-юношеского Центра, достижения и традиции. Правила поведения в ДЮОЦ, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося ДЮОЦ.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной

гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале.

Тема 3. История возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней.

Тема 4. Обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнастки.

Тема 5. Особенности гимнастики.

Тема 6. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.

Тема 7. Теория и методика спортивной тренировки.

Методика развития основных двигательных навыков. Важность развития гибкости и координации для художественной гимнастики.

Тема 8. Этапы спортивного совершенствования.

Тема 9. Понятие о технике гимнастики.

Все о координации. Что это и какие виды существуют. Морально волевой облик спортсменки. Этикет в гимнастике.

Тема 10. Правила соревнований по гимнастике.

Тема 11. Артистичность как важный компонент художественной гимнастики.

Тема 12. Тренерско-инструкторская и судейская практика.

Рабочая программа

	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	История возникновения и развития гимнастики.	1
4.	Особенности гимнастики.	1
5.	Основы физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	2
6.	Теория и методика спортивной тренировки.	2
7.	Этапы спортивного совершенствования.	2
8.	Техника гимнастики.	3
9.	Правила соревнований по гимнастике.	1
10.	Артистичность как важный компонент художественной гимнастики	1
11.	Тренерско-инструкторская и судейская практика.	1
	Всего	16

3.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения, прыжковая подготовка и упражнения на развитие координационных способностей.

Содержание деятельности:

Основная стойка; построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

-комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы;

-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплекс упражнений на развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы;

-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести
Развитие функции равновесия:

- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).

- комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)

- комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц

- комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений для развития прыгучести - комплексы упражнений для развития равновесия и координации - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)

- комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

Акробатика:

- упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)

- кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)

- переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)

- переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки

3.3. Специальная физическая подготовка

Хореографическая подготовка.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений

и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их

арсенала выразительных средств.

Содержание деятельности

- партер (упражнения на полу);
- позиции рук;
- позиции ног;
- прыжки;

Классический экзерсис: *demi plie*, *grand plie*; *battement tendu*; *battement tendu jete*; *rond de jambe par terre*; *battement fondu*; *battement frappe*; *grand battement jete*; малые прыжки: *temps leve*; *changement de pieds*; *pas echappe*; *jete*; -упражнения на вращения;

Классический экзерсис: *demi plie*, *grand plie* с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; различные варианты *battement tendu*; варианты *battement tendu jete*; варианты *rond de jambe par terre* с волнами, взмахами, наклонами, выпадами; варианты *battement fondu*; варианты *battement frappe*; *rond de jambe en l'air*; *grand battement jete* в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями; малые прыжки: *temps leve*; *changement de pieds*; *pas echappe*; *jete*;

- совершенствование ранее изученных элементов;
- изучение новых элементов: *developpe*; *releve lent* в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание;
- на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических *port de bras*; *tu lents*, различные повороты;
- прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики;
- упражнения на вращения;
- танцевальные комбинации;
- классический экзерсис;

-народно-сценический экзерсис;

-танцевальные комбинации;

Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка

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

развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки: специальные теоретические занятия; практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; музыкальные игры.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Содержание деятельности:

1. Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пазе.

2. Равновесия: на пазе, в полуприседе, на колене нога вперед.

3. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях - волна с круговым движением корпуса.

4. Наклоны: из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону.

5. Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом

вокруг себя на 180°.

6. Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате.

7. Повороты: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперед), поворот в казаке.

8. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок.

9. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях - волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая).

10. Наклоны: из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола.

11. Прыжки: «казачок», «касаюсь».

12. Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате.

13. Повороты: одноименные (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360°, поворот в кольцо.

14. Равновесия: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону).

15. Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперед без опоры.

16. Наклоны: из и.п.- о.с.- стоя на колени одной ноги; глубокий наклон назад.

17. Прыжки: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом.

18. Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

Предметная подготовка

Содержание деятельности:

1. Скакалка:

- качания и махи (одной и двумя руками);

- оббивание и развивание вокруг тела;

- вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое);
- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях);
- восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками);
- прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу);
- броски (сложить вдвое, втрое);
- мельницы в лицевой плоскости;
- манипуляции;
- подскоки в скакалку;
- бег, вращая скакалку назад;
- прыжки с двойным прокрутом поджав ноги -прыжок «касясь» с двух ног;
- прыжок шагом .

2.Обруч:

- разнообразные хваты;
- махи и передачи (перед и за телом);
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях;
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии);
- вращение без помощи рук (локоть, нога);
- элементы б/п во время вращения обруча на полу -перекаты обруча по отдельным частям тела;
- бросок и ловля одной рукой;
- бросок и ловля без помощи;
- вертушки;
- вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты;
- различные способы ловли после больших бросков;
- элементы б/п во время обратного ката.

3. Мяч:

- отбивы руками о пол;
- обволакивание -каты по рукам и ногам -бросок и ловля двумя руками;
- отбивы со сменой ритма;
- перекаты: по рукам и шеи ; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу;

- бросок, присед-ловля одной рукой;
- бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете;
- броски с предплечья;
- броски из-за спины;
- броски из-под руки;
- броски в лицевой плоскости;
- бросок с ловлей за спиной -броски и ловля на прыжке «касясь» серии

прыжков:

- с поворотом корпуса и вращение скакалки назад;
- со скрестным движением руками;
- с двойным прокрутом броски и ловля скакалки:
- в боковой плоскости; в лицевой плоскости;
- с кувырком;
- отбивы разными частями тела; отбив, кувырок-ловля;
- элементы б/п во время отбива мяча об пол;
- перекаты по различным частям тела

Движения с партнером:

- отбивы друг другу; переброски; чередование отбивов и перекатов;
- бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча;
- бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля.

Классификация упражнений беспредметной подготовки и с предметами представлена в Приложении 1.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й - его углубленное разучивание, и наконец;

3-й этап - его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.

3. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение. Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к

процессу совершенствования. *Совершенствование движения* - наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанницы, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, гран батман и др.).

Метод расчленения применяется при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий движений.

Подготовительная стадия:

- 1-я фаза- «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
- 2-я фаза- «наскок с замахом» (в прыжках с места -«замах»);
- 3-я фаза - «амортизация» (в прыжках с места - «подседание»).

Основная стадия:

4- я фаза - «выталкивание»;

5- я фаза- «отрыв».

Стадия реализации:

6- я фаза- «формообразующие действия»;

7- я фаза - «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

8- я фаза - «подготовка к приземлению»;

9- я фаза- «амортизация»;

10- я фаза -«связующие и корректирующие действия».

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями обучающихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений,

когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен **самоконтроль действий со стороны ученицы**. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием - это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении общеразвивающих упражнений (ОРУ) важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное

сопровождение, применяя два способа - импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая

особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия - это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения - это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны - важнейшие упражнения художественной гимнастики,

требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОТЦ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Упражнения с обручем- это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с

детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнастикой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастики требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные идеалы.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
7.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм)	в течение учебного года

6. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и спортивную форму.

1.2 Обучающийся должен:

– заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя.

1.3. Скакалка должна соответствовать ростовым данным учащимся и не иметь порывов.

1.4. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.5. Не выполнять сложные элементы без страховки.

1.6. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировке.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других учащихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять. 3.2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.

3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.

3.4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

3.5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном

отделах.

3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

3.7. Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног. 3.8. Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.

3.9. Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков.

3.10. При выполнении упражнений на мяче:

- точно располагать центр тяжести тела над ним;
- движения выполнять правильно;
- контролировать перемещение мяча под собой.

3.11. При выполнении упражнений с гантелями, скакалками крепко держать их в руках, руки должны быть сухими.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Переодеться в раздевалке.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Аттестация детей, обучающихся в объединении МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак», рассматривается тренером-преподавателем как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Цель аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки детей в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде спорта;
- анализ полноты реализации образовательной программы дополнительного образования.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в конце учебного года. Она предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы (зачет/незачет).

Форма аттестации: зачет.

По итогам года обучения, занимающиеся должны освоить базовые навыки элементов ОФП, изучить азы хореографической и акробатической подготовки

и освоить программу упражнения без предмета, упражнения с предметом.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно - оздоровительные группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Челночный бег 3x10 (не более 10,6 с)
	Бег на 30 м (не более 6,5с)
Гибкость	Мост (не более 29 см)
	Шпагат (не более 29см)
	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (не менее 3 см)
Координационные способности	Приседание на одной ноге без опоры (не менее 1 раза)

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления в спортивно - оздоровительные группы

Ns п\п	Контрольные нормативы	Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	нижний
		«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Прыжок в длину с места, см	165	160	155	150
2.	Прыжок в высоту с места, см	15	12	9	6
3.	Прыжки толчком двумя ногами с вращением скакалки вперёд за 30 сек (количество раз)	20	15	10	5
4.	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (см)	12	9	6	3
5.	Мост (см)	20	23	26	29
6.	Шпагат (см)	20	23	26	29
7.	Бег на 30 м (сек)	5,9	6,1	6,3	6,5
8.	Челночный бег 3x10 м, (сек)	10,0	10,2	10,4	10,6
9.	Приседание на одной ноге без опоры (количество раз)	2	1	-	-
10.	Подъём туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (количество раз)	10	9	8	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности
осования Программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6

После освоения программы обучающийся должен знать и уметь:

Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Контрольные нормативы
технику безопасности на занятиях художественной гимнастикой; - историю развития художественной гимнастики в России; - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.	- освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости); - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	-исполнять акробатические и гимнастические упражнения с предметами и без предмета	Положительная динамика развития физических качеств

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Хореографический зал - оборудован ковровым гимнастическим покрытием, хореографическим станком, зеркалами, аудиоаппаратурой (музыкальный центр, магнитофон), инвентарем для гимнастического многоборья художественной гимнастики (мячи, скалки, булавы, гимнастические ленты, гимнастические обручи).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).

Литература для обучающихся

6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.-М., 2000
7. Карпенко Л. А., Винер И. А., Сивицкий В. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - М., 2007.
8. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания.- М., 2003
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999 - 320с.
11. Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей.- Москва, ДТД, 1993.
12. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил.

13. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.

15. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.

16. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010 - 464 с.

17. Художественная гимнастика: учебник /под общей ред. Л.А.Карпенко.- СПб.: Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, 2003.

Интернет- ресурсы .

1. Министерство спорта РФ — www.minstm.gov.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [lib. sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru).
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики - <http://www.vfrg.ru/>

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами целостно руками	на двух, одной, поочередно всеми частями тела во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед обратные боковые	руками, туловищем, целостно
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища %, А, «бедуинский»
Акробатические элементы		
а)статические положения:		

мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Колеса	по направлению	С разведение ног в шпагат
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу