

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ»
от «20» апреля 2023 г.
Протокол № 02

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
_____ Жданов Ю.В.
Приказ от 20.04.2023 №453-03

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «художественная гимнастика»**

Срок реализации 2 года

Разработчики:

Бубенова Екатерина Алексеевна, тренер-преподаватель
Васильева Владлена Николаевна, тренер-преподаватель
Гаденина Наталья Петровна, тренер-преподаватель
Гладковская Полина Владимировна, тренер-преподаватель
Чумова Екатерина Евгеньевна, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
	1. Актуальность программы.....	3
	2. Цель программы.....	3
	3. Задачи программы.....	4
	4. Адресат программы.....	5
	5. Объем и сроки освоения программы.....	5
	6. Формы и режимы занятий.....	5
	7. Планируемые результаты.....	5
	8. Формы аттестации и оценочные материалы.....	6
II.	Учебно-тематический план.....	20
III.	Календарный учебный график.....	20
IV.	Рабочая программа.....	21
V.	Организационно-педагогические условия.....	27
VI.	Учебно-информационное обеспечение.....	32

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «художественная гимнастика» (далее Программа) составлена в соответствии со ст. 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ, приказом №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации, приказ Минспорта России 15.11.2022г. № 984 «Об утверждении федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Программа **направлена** на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорт, о виде спорта «художественная гимнастика».

1. Актуальность Программы

Художественная гимнастика - один из самых изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами. Данный вид спорта формирует с самого детства у девочек красивую фигуру и сильный характер, развивает их ум. Исходя из этого можно сделать вывод, что с помощью данного вида спорта формируется гармонично развитая личность, которая совмещает в себе духовные и физические качества.

Также немаловажным фактором является положительное влияние на физическую подготовку. Гимнастика дает девушкам жизненно необходимые двигательные навыки и умения развивает точность движений и координацию, формирует танцевальность, эмоциональность, ритмичность.

Художественная гимнастика применяется с целью поддержания здоровья, слаженного физиологического формирования и улучшения двигательных функций, формирования царственной осанки гимнасток. Компоненты художественной гимнастики - это танцы под музыку, элементы с предметами или без них часто применяются на занятиях физической культурой и в разных кружках в детских садах, школах, университетах для совершенствования тела и воспитания моральных качеств. Упражнения художественной гимнастики ориентированы на спорт требовательны к основным показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменок.

2. Цель Программы:

- возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной

культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами художественной гимнастики.

3. Задачи Программы:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития художественной гимнастики в Мире, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине художественная гимнастика «освоить базовые упражнения»;
- раскрыть понятия, термины и определения художественной гимнастики;
- обучить базовым техническим элементам художественной гимнастики без предмета и с предметами;

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;

-развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развивать средствами художественной гимнастики индивидуальные способности обучающихся;

- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

- способствовать раскрытию средствами художественной гимнастики спортивной одаренность и таланта обучающихся;

- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

-формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

-воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;

-воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

-воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка;

4. Адресат Программы

Программа рассчитана для девочек в возрасте с 4 до 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастики.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям художественной гимнастики, копии свидетельства о рождении, страхового полиса.

Группы могут быть разновозрастными от 4 до 6 лет, формируются составом не менее 14 человек. Этап обучения: спортивно-оздоровительный этап на протяжении всего обучения.

5. Объем и сроки освоения Программы

Срок обучения по программе 2 года. Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Этап подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный	2	с 4 до 6 лет	14

6. Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс, акции, участие в мероприятиях Регионального проекта «Спорт-норма жизни».

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУ ДО «СШ», в которой реализуется данная Программа.

Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Допустимые режимы обучения по данной программе - 6 часов в неделю: 3 раза по 2 академических часа (1,5 астрономических). В месяц 26 часов. Учебных недель в учебном году с сентября по июль - 44 недели (10 месяцев). Итого в год – 260 часов.

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

7. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы включают развитие качеств

обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, взаимопомощи; чувство ответственности, дисциплинированности, активности, самостоятельности, творчества; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по художественной гимнастике различного ранга и уровня.

По окончании освоения Программы обучающиеся будут знать:

- историю развития и современное состояние художественной гимнастики в мире и у нас в стране;
- место художественной гимнастики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по художественной гимнастике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий художественной гимнастикой, поведения в спортивном зале, а также в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий художественной гимнастикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня гимнастки, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятий художественной гимнастикой и правила его предупреждения.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия художественной гимнастики, а также с группой сверстников;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими действиями в художественной гимнастике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий художественной гимнастики;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ и ВФСК ГТО в соответствии с возрастом.

8.Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет

большую роль в работе дополнительного образования. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые

упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и нормативов ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в начале учебного года в сентябре и в мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце в возрасте 6 лет с целью перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по Программе проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации, обучающиеся получают право быть зачисленными на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 4 — 6 ЛЕТ

1 УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (тесты для девочек)			
ТЕСТ №1 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; количество раз за 30 секунд)			
	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
4-5 лет	11 и выше	10 — 5	4 и ниже
5-6 лет	12 и выше	11 — 6	5 и ниже
ТЕСТ №2 (ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА; сантиметры)			
4-5 лет	85 и выше	84 — 46	45 и ниже
5-6 лет	100 и выше	99 — 63	62 и ниже
ТЕСТ № 3 (НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; сантиметры)			
4-5 лет	10,5 и выше	10,4 — 0,5	0,4 и ниже
5-6 лет	12 и выше	11,9 — 1,6	1,5 и ниже
Тест №4 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3* 10 метров; секунды)			
4-5 лет	12,1 и ниже	12,2 — 13,1	13,2 и выше
5-6 лет	11,1 и ниже	11,2 — 12,4	12,5 и выше

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Вис на согнутых руках

Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение вися на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной.

Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Необходимые снаряды: перекладина, ящик, секундомер.

Поднимание ног в положении лежа на спине

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с. Необходимое оборудование: секундомер. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положение стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии 1 шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с

Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. В случае плохой погоды испытание можно проводить в зале.

На площадке начертить или наклеить на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящей ленты на расстоянии 35 см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Начинай!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой стать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется как можно быстрее. Второй воспитатель каждый прыжок в одну сторону засчитывает как один раз, по истечении 10 с фиксирует количество раз. Если в момент команды «Кончай!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, засчитывается как прыжок или 1 раз.

Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Необходимо требовать, чтобы ребенок точно наступал на линии.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящие ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЛОВКОСТИ.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ БЫСТРОТЫ

Бег на дистанцию 30 м

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком — на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя — «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

«Челночный бег» 3*10 м

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей 4—7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см³), мел.

ТЕСТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ

Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей)

Проводится на стадионе или размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей:

5 лет — дистанция 90 м;

6 лет — дистанция 120 м;

7 лет — дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5—7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

ТЕСТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 2 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, 6 больших набивных мячей или флажков, мел или стрелки из клеящей пленки.

Прыжки через препятствие и пролезание под ним

Для проведения теста натягивается лента между двумя стойками для прыжков в высоту длиной 2 м, шириной 2 см, на высоте 35 см от пола.

По команде «На старт!» ребенок становится на линию старта боком к резиновой ленте. По команде «Марш!», оттолкнувшись одной ногой, перепрыгивает через резиновую ленту и здесь же, упираясь одной или двумя руками в пол, пролезает под лентой в направлении, указанном стрелкой, и встает на ноги. Движение повторяется 5 раз подряд.

Воспитатель включает секундомер по команде «Марш!». После того как ребенок выполнит упражнение 5 раз подряд и, пролезая под резиновым шнуром, полностью пересечет линию старта, воспитатель выключает секундомер. Время отмечается с точностью до 1/10 с.

Тест проводится 2 раза, засчитывается лучший результат.

При подготовке теста линию старта наметить на полу так, чтобы резиновая лента находилась точно над ней.

Тест проводится после того, как дети хорошо освоят это упражнение.

Если ребенок во время теста задел телом резиновую ленту, поднял ее, отвел в сторону или упал, то тест следует повторить заново.

Перед проведением теста во второй раз — дать отдохнуть ребенку. Не следует слишком мелко регламентировать движения ребенка.

Необходимое оборудование: 2 стойки для прыжков в высоту (или спинки двух стульев), резиновая лента длиной 2 м, шириной 2 см, секундомер.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бросок малым мячом (150 г) в горизонтальную и вертикальную цели

Помещение, в котором проводится тест, должно быть не меньше 5 м в длину. На полу чертится линия броска. На нее на соответствующем возрасте ребенка расстоянии ставятся горизонтальная и вертикальная цели диаметром 60 см. Для броска необходимо 6 мячей массой 150 г.

Броски в горизонтальную цель:

По команде воспитателя ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста в центре на расстоянии для 3-летних — 1 м, 4-летних — 2 м, 5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см.

Упражнение выполняется с удобной руки. Дети выполняют упражнение последовательно друг за другом — 6 попыток. Из 6 попыток записывается результат попадания в горизонтальную цель.

Броски в вертикальную цель:

Ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста на расстоянии для 3-летних — 1 м, 4-летних — 2 м, 5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см вертикально на высоту для 3-х летних — 1 м 10 см, 4-летних — 1 м 20 см, 5-летних — 1 м 50 см, 6-летних — 2 м, 7-летних — 2 м 20 см от пола.

Дети бросают с удобной руки последовательно друг за другом 6 раз. Записывается результат попадания в вертикальную цель.

Конечный результат записывается по сумме 2 тестов: количеству попаданий в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки через скакалку

Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. После прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков.

Делаются 3 попытки. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет. Необходимое оборудование: скакалка.

ТЕСТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ГИБКОСТИ

Наклон туловища вперед.

Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Задания для детей 4 лет

Оценка функции равновесия

И.п.: — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранить данную позицию необходимо в течение 15 с с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Оценка координации движения

(«Пальчик с носиком здороваются») После предварительного показа предложить ребенку закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа, б) левой мочки уха. Задание повторяется в той же последовательности для другой руки. Если ребенок допускает неточность, погрешности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

Оценка тонкой моторики рук

(«Уложи монетки в коробку») На столе ставится картонная коробочка размером 10х 10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет (диаметром 2 см). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 с, для второй руки — 20 с.

Оценка моторики пальцев рук

(«Нарисуй пальчиками кружочки») В течение 10 с указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

Оценка механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай поздороваемся»)

Предложить ребенку поочередно поздороваться за руку — правой, левой, а затем обеими руками. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение размера мышц лица, открытый рот и др., которые указывают на низкий уровень управления произвольным действием).

Задания для детей 5 лет

Оценка функции равновесия

Предложить ребенку сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 с.

Оценка тонкой моторики пальцев («Скатай шарики»)

Предложить ребенку скатать шарики из папиросной бумаги размером 5х5 см. Рука вытянута вперед, помощь другой руки отсутствует. Для ведущей руки норма соответствует 15 с, для второй — 20 с.

Оценка пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия

Предложить ребенку преодолеть расстояние в 5 м прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене), сохраняя прямолинейность движения. Отклонения от прямой не должно превышать 50 см.

Оценка моторики рук («Смотай клубок»)

Предложить ребенку намотать нитку (2 м) на катушку. Для ведущей руки норма 15 с, для второй — 20 с.

Оценка тонкой моторики пальцев рук

На столе расположены 2 спичечные коробки и по 10 спичек около них. По сигналу воспитателя необходимо быстро уложить одновременно двумя руками спички в каждую коробку. Время выполнения задания ограничивается 20 с.

Задания для детей 6 лет

Оценка статического равновесия

В течение 10 с предложить ребенку устоять на одной ноге, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 с отдыха то же повторить с опорой на противоположную ногу.

Оценка точности и координации движения

Предложить ребенку поразить мячом диаметром 8 см цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м.

Оценка тонкой моторики рук

Предложить ребенку 36 карт, которые надо разложить на 4 кучки. Норма для ведущей руки 35 с, для второй — 45 с.

Задания для детей 7 лет

Оценка статического равновесия

Сохранить равновесие в течение 10 с с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках с горизонтально вытянутыми вперед руками.

Оценка динамического равновесия

Предложить ребенку прыжками на одной ноге преодолеть расстояние 5 м, продвигая перед собой коробок спичек. Отклонение от прямой не должно превышать 50 см.

Оценка общего уровня психомоторного развития

Предложить ребенку пробежать 5 м, взять из спичечной коробки 4 спички, выложить из них на столе квадрат, сложить лист бумаги пополам и вернуться назад к исходному положению.

Время выполнения задания 15 с.

Таким образом, отобранные тестовые задания позволяют собрать достаточно точную и разностороннюю информацию о состоянии и уровне зрелости центральных механизмов организации психомоторики детей на разных возрастных этапах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Для девочек до одного года обучения		

1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» — в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» — касание стоп головы в наклоне назад; «4» — 10 см до касания; «3» — 15 см до касания; «2» — 20 см до касания; «1» — 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение — стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» — кисти рук в упоре у пяток; «4» — расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» — расстояние от кистей до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» — «мост» с захватом за голени; «4» — кисти рук в упоре у пяток; «3» — расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» — расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» — расстояние от кистей до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» — в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» — руки согнуты; «3» — руки согнуты, ноги врозь.
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бед а 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» — туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» — в прыжке туловище и ноги выпрямлены,

			<p>стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>«3» — в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» — угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>«5» — сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» — вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» — вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» — вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1» — вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.10.	Техническое мастерство		<p>Обязательная техническая программа.</p> <p>Для групп начальной подготовки — занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	<p>«5» — коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;</p> <p>«4» — касается пола при покачивании, ноги прямые;</p> <p>«3» — не достает до пола до 5-10 см;</p>

			«2» — не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение — лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» — 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» — 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» — 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» — 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» — выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» — выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» — выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» — выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» — коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» — касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» — не достает до пола до 5-10 см; «2» — не достает до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл,	«5» — вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» — небольшие отклонения от формы; «3» — отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» — отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» — в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» — расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» — расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» — расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной	балл	«5» — удержание равновесия в течение 6 с;

	ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.		«4» — удержание равновесия в течение 4 с; «3» — удержание равновесия в течение 2 с; «2» — удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» — сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» — вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» — вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» — вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» — туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» — в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» — в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» — все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение — упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» — 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» — 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» — 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» — 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» — 10 раз и более, гол между ногами и туловищем 90° ; «4» — 8 раз, угол между ногами и туловищем 90° ; «3» — 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90° , ноги незначительно согнуты; «2» — менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90° , ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5— высокий;

4,4-4,0— выше среднего;

3,9-3,5— средний;

3,4-3,0— ниже среднего;

2,9-0,0— низкий уровень.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации (контроля)		Форма Аттестации
		<i>Первый -второй год обучения</i>		
		Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	4	-	Беседа
	Общая физическая подготовка	3	80	Тестирование
	Специальная физическая подготовка	2	56	тестирование
	Технико-тактическая подготовка	4	58	тестирование
	Соревновательная подготовка (интегральная)	2	44	Результаты соревнований
	Контрольные занятия	1	6	Промежуточная аттестация
	ИТОГО	16	244	
	ВСЕГО часов за год	260		

III. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий. Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебным планом. Календарный учебный график реализации Программы может составляться сразу на все года обучения.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий. Порядок утверждения Календарного учебного графика определяется локальным нормативным актом образовательной организации.

Год обучения	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й, 2-й год	01 сентября	30 июня	130	260	3 занятия в неделю по 1,5 астрономических часа (2 академических)

IV. Рабочая программа.

Содержание программы раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

Программный материал для первого и второго годов обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий художественной гимнастикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по художественной гимнастике.

Тема: Развитие художественной гимнастики в России и за рубежом. История развития художественной гимнастики в России. Значение и место художественной гимнастики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские гимнастки.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований..

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях художественной гимнастикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные

приемы массажа и их применение.

Тема: Правила художественной гимнастики. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по художественной гимнастике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Спортивные залы и классы для хореографии для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде, уход за ней.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий художественной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными гимнастками. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без

предметов. На этапе первого года обучения рекомендуется сначала разучивать разновидности ходьбы и бега, движения руками, прыжки, повороты, а затем упражнения с предметами. Упражнения выполняются сначала в облегченных условиях: в медленном темпе, на месте, у опоры, без предмета, с предметами, последовательно добавляя новые элементы, усложняя выполнение упражнений в движении, увеличивая темп и амплитуду. Базовые упражнения должны предназначаться для конкретной структурной группы упражнений. Формирование у ребёнка основ техники базовых упражнений, усвоение им закономерностей и видов действий, знание внешнего и внутреннего содержания двигательных навыков позволяют создать у него представления о движениях ближайшего будущего. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими мячами: броски ловля мяча, постукивание, вращения, перекаты по телу, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, выкруты и восьмерки. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, двойные прыжки, скрестные прыжки, работа рукой со скакалкой: вращения, правой и левой рукой, вращение перед собой, «вертолетики» вращение над головой, «эшапэ». Упражнения с обручем: броски и ловля обруча, вертушки обручем, броски обруча перед собой в горизонтальной плоскости с переворотом, вращение обруча на руке, вращение обруча на полу.

Разминка с гимнастическими предметами, а также осваивание базовых упражнений с предметом.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Мостик лежа, прогибы на коленях, стойки на груди, колечки, стойка на лопатках без рук, стойка на локтях, стойка в мостике на одной ноге, переворот боком в право и влево.

Подвижные игры. В занятиях с юными гимнастками рекомендуется использовать игровой метод. Игровой метод необходим для закрепления полученных навыков, помогает тренеру придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. На занятиях художественной гимнастикой игры под музыку с использованием предметов, танцевальных шагов помогает приобрести чувство ритма, пластичность движений, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с напряжением. Музыкальное сопровождение занятий на этапе предварительной подготовки должно быть простым, и доступным, близким детям 4–6 летнего возраста. Игра может быть использована тренером как средство для развития внимания, запоминания отдельных элементов, связок, совершенствования некоторых из них в ходе весёлого соревнования. Детям свойственно подражание, а использование образных названий гимнастических

упражнений будет способствовать проявлению воображения, а также поддерживать интерес к занятиям_

Базовые упражнения художественной гимнастики.

Гимнастические упражнения, направленные не только на физическую подготовку, но и на мелкую моторику, становление вестибулярного и речевого аппарата сильно помогают в этом. Заниматься необходимо в комплексе, чтобы вырастить здоровую и выносливую личность, как физически, так и эмоционально.

Базовые блоки общего назначения – это прыжковая, толчковая, вращательная, равновесная подготовка.

Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный. Равновесие «пассе», боковое равновесие, крокодил, парус и т.д. Вращение в шпагате на полу, поворот «пассе», поворот «атитюд», поворот с ногой на 90 градусов вперед и назад, поворот с ногой ниже горизонтали назад и т.д. Прыжки: «ножницы», «касясь и касаясь в кольцо», прыжок «шагом», подбивные прыжки и т.д.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Основными средствами СФП являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, специфические упражнения художественной и эстетической гимнастики, а также специальные упражнения:

на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

на гибкость – упражнения на развитие подвижности в суставах – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

на силу – упражнения на силу мышц рук, ног, туловища; – сгибание и разгибание, отведение и приведение; – круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

на быстроту – упражнения на развитие быстроты реакций, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, прыжковой выносливости;

на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях: – после динамических движений; – после раздражения вестибулярного анализатора; – с выключенным зрением; – на уменьшенной и повышенной опоре;

на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП в гимнастике являются: повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный[4].

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- соразмерность – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – прогрессирующее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами специальной физической подготовки являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, партерная разминка.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения требующие быстрой реакции: на движущийся объект-остановка, ловля, отбив, или откат предмета.

Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты и др.;

Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, мяча.

Игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения на прыжковую выносливость-многоскоки, прыжки со скакалкой.

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений: отталкивание-пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы.

Упражнения для развития координации движений. Упражнения на расслабление; упражнение на быстроту реакции; упражнение на согласование разными частями тела; упражнения с предметами; акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Колечко, мостик лежа, мостик на коленях, махи ногами с максимальной амплитудой, складка сидя на полу, стойки на груди и т.д.

Упражнения для развития функции равновесия. Упражнения на уменьшенной опоре- на носках, носке одной ноги. С опорой возле стены, а затем работа на середине ковра. Упражнения на повышенной опоре-скамейке. Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора-движения головой, наклоны, повороты, кувырки.

Упражнения для развития выносливости. Для развития общей выносливости используем бег, ходьба на лыжах, плавание. Для развития специальной выносливости – выполнение упражнений художественной гимнастики.

5. Техническо-тактическая подготовка.

Теоретическая часть. В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

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

Практическая часть. Условно техническую подготовку подразделяют на общую и специальную. Задача первой заключается в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), освоении базовых навыков. В художественной гимнастике к базовым или навыкам универсального характера относятся: особая осанка, подъем на высокие полупальцы, вытянутые стопы и колени, взаимосвязанные и волнообразные движения туловища, рук, точность положений тела и его частей, целесообразность отталкивания и приземления. Есть свои универсальные навыки и в работе с предметом - это рациональные способы удержания и перехватов предметов, положения и сопровождающие движения рук, ног и туловища.

Следующим не менее важным компонентом технической подготовки являются базовые, или профилирующие элементы, которые являются ключевыми для целой группы родственных движений. В художественной гимнастике базовые элементы делятся на 2 большие группы: без предмета (Б/П) и с предметами. К базовым элементам Б/П относят целостную волну, прыжок шагом, равновесие кольцо и т.д. В каждом виде многоборья выделяют свои профилирующие упражнения: с мячом, с обручем, а также двигательные действия, характерные для двух и более видов; броски, вращения, прыжки через предмет и другие манипуляции в видах скакалка - обруч.

6 Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по художественной гимнастике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

V. Организационно-педагогические условия

Обучение проводится на русском языке. Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видео материалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по художественной гимнастике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации Программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют

оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по художественной гимнастике. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП[5].

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме

основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие хореографического зала; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки[5]**

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1

7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический		10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития МЫШЦ укрепление, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Кадровое обеспечение Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021,

регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VI. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»»; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);
5. Приказ Минспорта России 15.11.2022г. № 984 «Об утверждении федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Учебные пособия:

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
2. Боброва Г. «Искусство грации», – М.: Детская литература, 1986. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
5. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).

6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
7. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
9. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003г
10. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
11. Кечетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985..
12. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
13. Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г. – 232 с.
14. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.
15. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
16. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
17. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационнометодические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
18. Никитушкин В.Т. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
19. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С : Астрель , 2004. - 863 с.
21. Озолин Н.Г. – Путь к успеху – М: Физкультура и спорт, 1980 – 95 с., и сл.
22. Орлов Л.П. – Художественная гимнастика, Физкультура и спорт, Москва, 1965г.
23. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126
24. Правила соревнований по художественной гимнастике.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.минобрнауки.рф> - Министерство Образования и Науки РФ
3. <http://www.edunso.ru> - Министерство образования Новосибирской области
4. <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области.
5. <http://www.vk.com/frgnso> - Федерация художественной гимнастики Новосибирской области.
6. <http://vfrg.ru> – Всероссийская федерация художественной гимнастики.