

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2022 № 1

Утверждена  
приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ №1»  
от «31» августа 2022 № 317



Подписан: Головкин Александр  
Александрович  
DN: C=RU, OU=директор, О="МАУ ДО ""  
ДЮСШ №1"", CN=Головкин Александр  
Александрович,  
E=toy\_dod\_sduswor\_1@mail.ru  
Основание: я подтверждаю этот документ  
своей удостоверяющей подписью  
Дата: 2021-09-03 14:25:18

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 6-18 лет  
Срок реализации - 12 лет

Разработчики программы:

А.Е. Юшина, инструктор-методист;  
И.А. Рогуля, тренер-преподаватель

Тамбов, 2022

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» СОГ физкультурно-спортивной направленности, носит общеразвивающий характер, предназначена для спортивно-оздоровительных групп, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде ЗДОРОВЬЯ, как основной составляющей благополучия личного и всего Отечества.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» СОГ адаптированная, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа имеет три ступени обучения. Первая ступень - 6-10 лет, вторая ступень - 11-14 лет, третья ступень — 15-18 лет. Срок реализации программы 7 лет (1-ступень 3 года, 2 ступень-2 года, 3 ступень-2 года). Программа разноуровневая, базовый, сокращенный и углубленный уровень, позволяющий дифференцировано организовать образовательный процесс, выстраивать индивидуальную траекторию для каждого ребенка. Таким образом, группы могут организовываться на любой ступени обучения.

Группы формируются из учащихся одного возрастного периода. По итогам каждого года подготовки учащиеся выполняют контрольные нормативы. По окончании каждой ступени обучения, учащиеся, успешно сдавшие нормативы, могут переходить на следующую ступень обучения.

Программа рассчитана на возрастную категорию от 6 до 18 лет. В целях поддержки физического состояния организма молодежи и удовлетворения их интересов и потребностей по предлагаемой программе могут начинать заниматься молодежь в любом возрасте до 18 лет. В данном случае группы набираются с учетом уровня физической подготовленности и владения техникой и тактикой вида спорта, группы формируются от 18. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем соответственно физической

подготовке учащихся и их возрасту. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей учащихся. В основном в оздоровительных группах учебный план-график на четыре часа в неделю, всего 184 часов в год.

**Цель программы:** Создание условий для формирования мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, посредством использования инновационных технологий на занятиях в спортивно-оздоровительных группах.

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям видом спорта;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закалывание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков;
- формирование компетентностей, таких как готовность, заниматься спортом и физической культурой на протяжении всей жизни, готовность быть здоровым.

В программе основной акцент делается на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии вида спорта.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области вида спорта.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризация вида спорта.

**Новизна** программы заключается в принципиально новом подходе к тренировочным занятиям. Занятия рассматриваются как обучение детей навыкам здорового образа жизни. Программа отличается от стандартных тем,

что количество часов может варьироваться, исходя из задач, поставленных перед группой. Группы первого года обучения могут формироваться на любой ступени (на первой ступени для детей 6-10 лет; второй ступени 11-14 лет; третьей ступени 15-18 лет, при этом нагрузка определяется соответственно возрасту и физической подготовленности учащихся.

Учащиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала, физической нагрузкой, методами и приемами, используемыми в процессе обучения.

**Порядок набора детей в объединения.** На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинское заключение) и заявление родителей или личное заявление, достигших 14 летнего возраста. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, тактики вида спорта и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), как средства освоения вида спорта, а также изучения специальных методик по укреплению здоровья. В процессе обучения все учащиеся проходят ежегодное медицинское обследование во врачебно – физкультурном диспансере. Время на обследование выделяется вне сетки учебных часов.

### **Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)**

№п/п	Возрастной период	Возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу	Минимальное число обучающихся	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности занимающихся
1	Младшие	6 – 7	15	4	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, Уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике безопасности. Овладение методами сохранения и укрепления здоровья.
2	Школьники	8 – 9 (10)			
3	Средние школьники	10 – 11 (12)	15		
4		12 – 13 (14)			
5		14 – 15 (16)			
6	Старшие Школьники Студенты, учащиеся СУЗов	16 – 17 (18)	15		

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
(46 недель) в группах СОГ**

№п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительные группы							
		СОГ - 1	СОГ - 2	СОГ - 3	СОГ - 4	СОГ - 5	СОГ - 6	СОГ-7	
1	Общая физическая подготовка	172	172	76	76	76	76	76	
2	Специальная физическая подготовка	-	-	36	36	36	36	36	
3	Технико-тактическая подготовка	-	-	58	58	58	58	58	
4	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	
5	Зачетные требования	2	2	2	2	2	2	2	
6	Контрольные соревнования	-	-	2	2	2	2	2	
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	
8	Медицинское обследование								Вне занятий
<b>ИТОГО</b>		<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	

**Процентное соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки для групп СО**

№п/п	Физическая подготовка	Спортивно-оздоровительные группы						
		СОГ - 1	СОГ - 2	СОГ - 3	СОГ - 4	СОГ - 5	СОГ - 6	СОГ-7
1	Общая	100	100	75	68	68	60	60
2	Специальная	-	-	25	32	32	40	40

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

**1. Здоровьесберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также строгое соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

**2. Технологии обучения здоровью.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.** Усиливают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**4. Оздоровительные технологии.** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами вида спорта и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Эффективность занятий в группах для занимающихся различного возраста зависит от реализации различных требований к процессу подготовки.

- Учет мотивов и интересов обучающихся
- Тесная связь предыдущих и последующих занятий.
- Организация самостоятельной деятельности обучающихся.
- Обязательное использование различных методов и форм обучения.
- Достижение оптимальной двигательной активности.
- Обеспечение рациональных условий проведения занятий в области материальных, гигиенических, эстетических, морально-психологических требований.

### 3.1 Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

#### Тематика теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.	Весь период подготовки
2.	История вида спорта, развитие	История и развитие художественной гимнастики как вида спорта.	Весь период подготовки
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности художественной гимнастикой. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.  Инвентарь: виды предметов для художественной гимнастики. Одежда гимнастки.	Весь период подготовки
4.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.	Весь период подготовки
5.	Терминология художественной гимнастики	Названия элементов. Уровни сложности предписанных элементов.	Весь период подготовки

### 3.2 Методика и содержание работы

В физкультурных занятиях с учащимися школьного возраста играет

роль обучение технике исполнения физических упражнений. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спорта. Важно, чтобы с самого начала обучать технике целостного упражнения. В возрасте от 7 до 12 лет высокая двигательная обучаемость мышц детей. Мышцы ребенка запоминают движения на всю жизнь. Поэтому необходимо концентрировать внимание на правильном выполнении движений. Но усвоение детьми движений происходит в основном после показа. Целесообразно сочетать метод показа с методом объяснений. Особое значение имеет принцип доступности предлагаемого материала, наглядности, систематичности, сознательности и активности. Тренер-преподаватель при подборе методов учитывает развитие детей, готовность детей выполнять упражнения. С увеличением возраста детей значимость наглядных методов уменьшается, преобладают словесные, проблемные, поисково-исследовательские методы. Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводятся комментариям, указаниям, объяснению.

Из методов упражнения преимущественно отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений. Двигательная задача должна ставиться в конкретной форме. Особенно велико значение метода показа упражнения, что дает обширное зрительное восприятие, для фиксирования целостной картины упражнения или отдельных частей. Показ может осуществляться тренером или другим учащимся.

### **Средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно-важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно-резко), (напряженно-расслабленно) продолжительность интервала между упражнениями, исходные положения.

**Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами).** Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.



## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

На занятиях много времени отводится комплексу физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, грациозной походки, поднятия мышечного тонуса, развития гибкости, быстроты, ловкости, силы, координации движений и подвижности в суставах.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты.

Средствами ОФП являются: строевые, общеразвивающие упражнения, бег, подвижные и малоподвижные игры.

### 1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах. Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

### 4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые

движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

8. Упражнения на гибкость (наклоны, складки, “мост”, “кольцо”, шпагат).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и

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

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

#### 1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

#### 2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами).

#### 3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

#### 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

### **Формы и методы обучения**

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия. Формы организации обучения групповые тренировки и индивидуальные при подготовке к соревнованиям. Коллективные мероприятия воспитательного

характера. Каждая тренировка может содержать комплекс маленьких форм (беседа, инструктаж и т.д.), а в группах старшего возраста могут быть диспуты на различные темы и лекции. Практические занятия проходят в форме тренировок, кроссовых пробежек, спортивных игр и т.д.

Применяются методы как традиционные, так и современные: технологии развивающего, компетентностно - ориентированного образования, создания ситуации успеха, взаимопонимания, сотрудничества (тренер-преподаватель выступает как партнер)... Применяются методы в соответствии с решаемыми задачами на каждом этапе занятия, такие как метод приобретения знаний, метод овладения определенными умениями и навыками, метод применения полученных теоретических знаний в практической деятельности; метод закрепления; метод проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентностей.

### **Использование словесных и наглядных методов**

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Но показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений.

### **Методическое обеспечение программы для учащихся спортивно-оздоровительной группы**

Каждое занятие спортивно-оздоровительной группы должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).

Основными средствами в освоение программы являются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- изучение элементов упражнений;
- игры (подвижные, малоподвижные).

### **Методическая последовательность учебно-тренировочного процесса**

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые 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 ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

СФП включает базовые элементы художественной гимнастики: упражнения хореографии, прыжки, равновесия, вращения, упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч), упражнения акробатики.

Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору. Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

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

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 общий центр тяжести 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.

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.

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.

Мяч – постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребёнка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

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.

### **Структура физкультурного занятия**

#### **1. Подготовительная часть.**

Строевые упражнения:

- построения и перестроения в шеренги и колонны;
- передвижение по залу (в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали);
- фигурные построения (ряды, двойные ряды, колонны, круги).

Различные формы ходьбы и бега:

Виды шагов:

- на полупальцах
- мягкий
- высокий
- острый
- пружинящий
- двойной (приставной)
- скрестный
- скользящий
- перекатный
- широкий
- галопа
- польки
- вальса

Виды бега:

- на полупальцах
- высокий
- пружинящий

Несложные прыжки. Упражнения на внимание и быстроту реакции.

Короткие танцевальные комбинации

Упражнения на связь движений с музыкой.

Подвижные и музыкальные игры.

#### **2. Основная часть**

- Упражнения общей физической подготовки: для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для развития силы рук, для мышц голени и стопы,

для мышц бедра, для мышц живота и спины, для развития быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Различные виды ходьбы и бега.
- Упражнения хореографии.
- Базовые упражнения художественной гимнастики.
- Подвижные игры.

Наклоны:

а) стоя:

- вперед
- в стороны (на двух ногах, на одной ноге)
- назад (на двух ногах, на одной ноге)

б) на коленях:

- вперед, в стороны, назад

Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места:

- выпрямившись (с поворотом от 45 до 360°)
- из приседа
- разножка (продольная, поперечная)

б) с двух ног после наскока:

- в группировке
- олень
- кольцом

в) толчком одной с ходу:

- подбивной
- шагом

г) подбивной в кольцо.

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках
- равновесие в полуприседе
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге
- переднее равновесие
- заднее равновесие
- боковое равновесие.

Волны:

- волны руками вертикальные и горизонтальные (одновременные и последовательные)
- боковая волна
- боковой целостный взмах.

Вращения:

- переступанием
- скрестные
- одноименные
- разноименные.

Стойки:



- на лопатках

- на груди.

Упражнения хореографии в партере:

- релеве

- деми и гран плие

- батман тандю

- батман тандю жете

- ронд де жамб пар тер

- батман фондю

- релевелянт

- девелопе

- гранд батман.

Акробатические упражнения:

- колесо, кувырок вперед, назад

- складка ноги вместе, врозь

- мост

- кольцо

- шпагаты продольные и поперечный.

Упражнения с мячом: отбивы, броски и ловля, круги, передача под ногой и над головой, перекаты по полу и телу.

Упражнения со скакалкой:

- качание, махи (двумя руками, одной рукой)

- круги скакалкой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое, один конец скакалки в одной руке, а середина в другой)

- вращение скакалки (вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойное вперед и назад)

- броски и ловля (одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки; одной рукой прямую скакалку; двумя руками из основного хвата; обвивание и развивание вокруг тела)

- передача около отдельных частей тела.

Упражнения с обручем:

- махи (одной и двумя руками во всех направлениях)

- круги одной и двумя руками вверху и внизу

- вращения одной рукой вокруг туловища (талии)

- перекаты по полу в различных направлениях (с вращением)

- броски и ловля (одной рукой, двумя)

- пролезание в обруч (обруч катится, обруч в руке)

- передача из одной руки в другую (в различных положениях).

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движение,

- упражнения на связь движений с музыкой.

Классификационные упражнения без предметов.

3. Заключительная часть: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, плавные движения руками, несложные

спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы.

### **3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки; тематические выставки и беседы; оформление стендов, стенгазет, выступление гимнасток на различных городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

### **3.4 Психологическая подготовка**

Специфика спортсменов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная

психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

### 3.5

#### Другие виды спорта и подвижные игры

- **Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.
- **Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».
- **Циклические упражнения,** направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.
- **Упражнения на развитие силы:** подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве;
- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** различные виды прыжков.
- **Упражнения для развития гибкости:** упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.
- **Упражнения для развития равновесия и координации движений:** прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

#### Самостоятельная работа

- Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
- Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

## 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Педагогический контроль

Тренер – преподаватель спортивно - оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением учащихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы учащихся.

**Цель педагогического контроля** при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм учащихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности учащихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

### **Виды и этапы контроля**

#### **Предварительный контроль**

Проводиться в начале учебного года для изучения состава учащихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

#### **Оперативный контроль**

Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма учащегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

#### **Текущий контроль**

Используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Программа текущего контроля включает:

Контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража,

пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений, посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий.

### **Врачебный контроль**

В спортивно - оздоровительных группах врачебный контроль проводится два раза в год. Основные задачи контроля:

- a. контроль за состоянием здоровья учащихся;
- b. привитие гигиенических навыков;
- c. формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.

Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья учащихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического здоровья и функциональной подготовленности.

### **Восстановительные мероприятия**

Восстановление спортивной функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и спортсменов. Выбор квалификации, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного тренировочных нагрузок.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих полноценной программе;
- определение уровня освоения учащимися программы.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

## Тесты (ОФП)

для детей 6-7 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2-3	4-5	6-7	8
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	0-1	2-3	4-5	6-7	8
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
8. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	8-10	7	6	5	4
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	10 и более	8-9	6-7	4-5	2-3
10. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	8	7	6	5	4
11. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	15 и более	10-14	9	8	7

Более 35 баллов – оценка «5»  
От 25 до 35 баллов – оценка «4»  
От 15 до 25 баллов – оценка «3»  
Менее 15 баллов – оценка «2»

**Тесты (ОФП)**  
для детей 8-9 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда)	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70	(градусы) 50-60
9. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	16 и более	10-15	8-9	6-7	4-5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	15 и более	11-14	9-10	7-8	5-6
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	9 и более	7-8	6	5	4
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	30 и более	25-29	20-24	15-19	10-14

Более 45 баллов – оценка «5»  
 От 40 до 45 баллов – оценка «4»  
 От 35 до 40 баллов – оценка «3»  
 Менее 35 баллов – оценка «2»



**Тесты (ОФП)**  
для детей 10-18 лет

Виды испытаний	Баллы				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Складка ноги вместе – расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
2. Складка ноги врозь - расстояние между животом и полом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
3. Кольцо – расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
4. Мост из положения лежа – расстояние между пятками и руками (не более см).	30 и менее	31-35	36-40	41-45	46-50
5. Шпагат правой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
7. Шпагат прямой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
8. Удержание ног в сторону 3 с, боком к опоре (амплитуда).	(градусы) более 100	(градусы) 90-100	(градусы) 80-90	(градусы) 70-80	(градусы) 60-70
9. Равновесие на носке одной ноги, другую «в пассе» (с).	16 и более	12-15	10-11	8-9	6-7
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во).	15 и более	11-14	9-10	7-8	5-6
11. Сед углом – лечь, руки вверх за 10 сек (кол-во).	10 и более	8-9	7	6	5
12. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	40 и более	35-39	30-34	25-29	20-24

Более 50 баллов – оценка «5»  
 От 40 до 50 баллов – оценка «4»  
 От 30 до 40 баллов – оценка «3»  
 Менее 30 баллов – оценка «2»

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

\*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения
1	Ковер гимнастический (14 x 14 м)	штук
2	Обруч гимнастический	штук
3	Скакалка гимнастическая	штук
4	Зеркало 12 x 2 м	штук
5	Мат гимнастический	штук
6	Пылесос бытовой	штук
7	Станок хореографический	комплект
8	Скамейка гимнастическая	штук
9	Стенка гимнастическая	штук
10	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук
11	Рулетка 20 м	штук

## **6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Во время занятий в зале, не должно быть посторонних лиц.

3.2. При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях нужно уметь применять приемы самостраховки .

3.3.Соблюдать дисциплину.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

## 7. Информационное обеспечение программы

1	Бенюх К.Д. Важные слагаемые (о воспитании культуры движений гимнасток). // Гимнастика. – М., 1972. с. 45-47.
2	Бирюк Е.В. Художественная гимнастика – К.: Родяньська школа, 1981 – с. 4 – 5.
3	Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 264 с.
4	Ваганова А. Основы классического танца. «Искусство», М. – Л., 1948, - с. 31.
5	Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
6	Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике. // Гимнастика. - М., 1975. – Вып. 1- с. 30-35.
7	Гимнастика :Учебник для студентов высш. пед. учебн. заведений / Под ред. Н.К. Меньшикова и М.Л. Журавина. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001.
8	Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь. Киев, 1989.
9	Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
10	Кох И.Э. Основы сценического движения. Л-д, 1970.
11	Моисеев И.А. Художественная гимнастика. Спорт, музыка, грация./Сост. Кирсанов В.С. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 9 с.
12	Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – с. 3-4, - с. 7-8, - 13 с., с. 108-109.
13	Музыкальное движение. С. Руднева, Э. Фиш. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
14	Пензуллаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет». Москва, Владос-2001 г.
15	Румба О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике //Теория спорта
16	Учебник по художественной гимнастике для И.Ф.К./Под. ред. Л.А.Карпенко. – М.: ОАО «Газпром». – 2003 – ВФХР, - ПГАФК им. Лесгафта – с. 34 – 35, с. 79 – 83, 94 с.
17	Стриганова В.М., Уральская В.И. Современный балльный танец. – М.: Просвещение, 1978 – 3 с., - 5 с., - 7 с., - с. 11-127.
18	Упражнения художественной гимнастики./Д. Мавромати. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 142 с.: ил.
19	Физическая культура: Практ. пособие/Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е издание – М.: Высш. шк., 1989.22.Хачатурян А.И. Художественная гимнастика. Спорт, музыка, грация./Под ред. А.К. Гринкевич. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 9 с.
20	Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

### Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
4. <http://www.vfgr.ru> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики.

**Примерный план – график  
распределения учебных часов  
для обучающихся 6-7 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1)  
4 часа в неделю**

№п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
<b>I</b>	<b>Практическая подготовка</b>													
1	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	13
2	Равновесие	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
3	Бег	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	28
4	Лазание	1	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
5	Прыжки	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	21
6	Имитационные упражнения	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	12
7	Общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	18
8	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
9	Акробатические упражнения	2	2	2	1	1	1	1	1	1				12
10	Висы и упоры	-	1	1	1	-	-	1	1	1	2	3	2	13
11	Подвижные игры	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	3	-	25
<b>II</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>													
1	Нравственная подготовка	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	4
2	Эстетическая подготовка	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
3	Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
4	Основы знаний о здоровье	1	1	1	-	1	-	-	-	1	1	-	-	6
<b>III</b>	<b>Контроль за физической подготовленностью</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>184</b>

**Примерный план- график  
распределения учебных часов  
для обучающихся 8-9 лет в спортивно-оздоровительных группах  
4 часа в неделю**

№п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
<b>I</b>	<b>Практическая подготовка</b>													
1	Беговые и прыжковые упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Висы и упоры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	16
3	Акробатические упражнения	3	3	3	4	3	3	3	3	1	-	-	-	26
4	Подвижные игры, эстафеты	3	3	2	3	2	1	1	1	1	5	4	4	30
5	Имитационные упражнения	2	2	2	2	3	2	4	4	1	3	2	2	29
6	Ориентирование в пространстве, равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	-	3	1	1	13
<b>II</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>													
1	Нравственная подготовка	1	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	-	4
2	Эстетическая подготовка	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
3	Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
4	Волевая подготовка	1	1	1	-	-	-	1	1	2	1	-	-	8
5	Основы знаний о здоровье	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
<b>III</b>	<b>Контроль за физической подготовленностью</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>184</b>

**Примерный план - график  
распределения учебных часов  
для обучающихся 10-11 лет в спортивно-оздоровительных группах  
4 часа в неделю**

<b>№п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>всего</b>
1	Основы техники	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	54
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	3	7	7	5	68
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	17
5	Волевая подготовка	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6
6	Нравственная подготовка	0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения вида спорта	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
8	Соревновательная подготовка	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3
9	Зачетные требования	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>184</b>



**Примерный план - график  
распределения учебных часов  
для обучающихся 12-13 лет в спортивно-оздоровительных группах  
4 часа в неделю**

<b>№п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>всего</b>
1	Основы техники	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	54
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	3	7	7	5	68
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	17
5	Волевая подготовка	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6
6	Нравственная подготовка	0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения вида спорта	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
8	Соревновательная подготовка	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3
9	Зачетные требования	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>184</b>

**Примерный план - график  
распределения учебных часов  
для обучающихся 14-15 лет в спортивно-оздоровительных группах  
4 часа в неделю**

<b>№п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>всего</b>
1	Основы техники	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	54
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	3	7	7	5	68
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	17
5	Волевая подготовка	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6
6	Нравственная подготовка	0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения вида спорта	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
8	Соревновательная подготовка	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3
9	Зачетные требования	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>184</b>

**Примерный план - график  
распределения учебных часов  
для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах  
16 — 17 лет 4 часа в неделю**

№п/п	месяцы		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
	Виды подготовки	периоды	подготовительный				соревновательный				переходный				
1	Техника		5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	56
2	Тактика		2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	24
3	Специальная физическая подготовка		2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	30
4	Общая физическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
5	Волевая подготовка		1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5
6	Нравственная подготовка		0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения вида спорта		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6
8	Инструкторская практика		0	0	0	1	0	1	0	2	2	0	0	0	6
9	Судейская практика		0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	4
10	Соревновательная подготовка		0	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	5
11	Зачетные требования		0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5
<b>Итого:</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>184</b>

**Примерный план - график  
распределения учебных часов  
для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах  
17 — 18 лет 4 часа в неделю**

№п/п	месяцы		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
	Виды подготовки	периоды													
1	Техника		5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	56
2	Тактика		2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	24
3	Специальная физическая подготовка		2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	30
4	Общая физическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
5	Волевая подготовка		1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5
6	Нравственная подготовка		0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения вида спорта		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6
8	Инструкторская практика		0	0	0	1	0	1	0	2	2	0	0	0	6
9	Судейская практика		0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	4
10	Соревновательная подготовка		0	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	5
11	Зачетные требования		0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5
<b>Итого:</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>184</b>

