



**УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»**

299023, г. Севастополь, ул. Коли Пищенко, 17, тел./факс: (8692) 40-17-44, e-mail: sevspor7@sev.gov.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ города Севастополя

«СПШ №7»

С.П. Родюков

20__ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Вид спорта – Художественная гимнастика

Организация, осуществляющая спортивную подготовку –
**Государственное бюджетное учреждение города Севастополя
«Спортивная школа № 7»**

Возраст детей: с 5 лет

Срок реализации программы: 2021-2024 г.г.

**г. Севастополь
2021г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА-----	3
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ-----	5
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ-----	8
3.1 Теоретическая подготовка-----	8
3.2 Общая физическая подготовка-----	8
3.3 Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения--	9
3. 4 Специальная физическая подготовка-----	10
3.5 Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения-----	11
3.6 Техническая подготовка-----	11
3.7 Содержание программы для группы первого года обучения-----	15
3.8 Содержание программы для группы второго года обучения-----	19
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ-----	22
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА-----	24
6. МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ-----	25
7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ-----	25
8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ-----	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения.

В настоящее время четко обозначились три значительно различающихся уровня современной художественной гимнастики:

- высший уровень — это элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки;

- **средний уровень - спортивно-оздоровительная художественная гимнастика, осуществляемая в рамках СШ и ДСО;**

- массовый уровень - оздоровительно-развивающая художественная гимнастика;

Третий уровень функционирования художественной гимнастики на начальном этапе опирается также на массовые занятия практически всех желающих детей 5-8 лет.

Основной отбор в спортивно-оздоровительные группы начальной подготовки целесообразен в возрасте 5 лет по вышеизложенным причинам.

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности (уже в детском возрасте).

Программа разработана для тренеров, инструкторов, педагогов, работающих в учреждениях спортивной направленности, и в том числе, развивающих художественную гимнастику.

Программа содержит обоснование занятий с детьми в возрасте от 5 до 8 лет, что на сегодняшний день актуально. Занятия физической культурой и спортом с детьми от 5 лет позволят за два года сформировать группу по способностям и к определенным спортивным специализациям, что позволит сократить время на спортивный отбор, сэкономят средства, время и усилия.

В пояснительной записке изложены цели и задачи деятельности спортивных школ на этапе СО. В нормативной части программы ее формализованная модель, часовая нагрузка и распределение содержания тренировочного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, структуру и методы обучения, двигательного-координационные основы, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. Изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными

возрастными группами занимающихся, отражены вопросы педагогического и врачебного контроля.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

При разработке были учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН 2.4.4.3172-14, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров с детьми данного возраста.

Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике утверждена Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125.

Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников, на массовый уровень - оздоровительно-развивающую художественную гимнастику. Рассчитана на два года для спортивно-оздоровительных групп младшего возраста. Она служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по художественной гимнастике. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность - физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.
2. Волевые проявления - смелость, решительность, настойчивость и др.
3. Отношение к труду - трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.
4. Эстетика - ощущение и оценка красоты движений, поз.
5. Здоровый образ жизни - соблюдение оптимального здорового режима.
6. Мироззрение - высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

Целью программы в спортивно-оздоровительных группах является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы

Обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;

- помогать в овладении, закреплении и совершенствовании разнообразных двигательных умений и навыков.

Воспитывающие:

- развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие:

- способствовать нормальному росту и развитию ребёнка, формирование потребности в здоровом образе жизни;

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;

- развивать чувство ритма и музыкальности детей;

- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувство гармонии и пластики движений.

- **Актуальность программы** заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Содержание образования в программе для групп спортивного оздоровления (СОГ) с обучающимися в возрасте от 5 до 8 лет направлено на оптимизацию учебного тренировочного процесса. Через два года занятий в группах раннего физического развития детей можно направить в группы начальной подготовки по спортивной специализации - художественная гимнастика.

Эффективность работы тренеров во многом зависит от учебных планов и программ. Нами разработана учебная программа в области обучения жизненно необходимым двигательным навыкам, направленному физическому развитию в нашей стране на начальном уровне получения образования в спортивных учреждениях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование — это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план. Годовой учебный план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки.

Продолжительность учебного года 52 недели.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	1-й
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-4
Общее количество часов в год (52 недели)	312
Общее количество тренировок в год	190

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	1-2-й
Физическая подготовка (общая и специальная) (%)	80
Техническая подготовка (%)	7
Хореография или акробатика (%)	10
Теоретическая подготовка (%)	3

Распределение учебных часов в спортивно-оздоровительных группах (6 час)

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>											<i>Всего за год</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	
	<i>52 недели</i>											
<i>Объем по видам подготовки (в часах)</i>												
<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>12</i>
<i>Физическая подготовка (общая и специальная)</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>240</i>
<i>Техническая подготовка</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>36</i>
<i>Хореография, акробатика</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>24</i>
<i>Итого</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>312</i>

**Длительность этапов подготовки,
минимальный возраст для зачисления на этапы спортивно-оздоровительной подготовки**

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к освоению программы
Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)				
1 год	5	10	6	Посещаемость занятий. Сдача контрольно-переводных-нормативов для зачисления в группы НП

Возрастные особенности детей 5 и 6 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять информированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие - игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Дошкольный возраст-это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения - два года) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

3.2 Общая физическая подготовка

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

гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно конкретному виду деятельности. 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, 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.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

3.3 Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

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.

1. 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, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

2. 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; упражнения с наибольшими отягощениями. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

3.4 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 сложно координированные 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.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно

выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

3.5 Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения

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.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

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).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

5. 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.

3.6 Техническая подготовка

Техническая подготовка — это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием,

трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и хореографическая и музыкально-двигательная подготовки.

Хореографическая подготовка двигателью 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 ритmicность, эмоциональность и выразительность.

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; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление	открытый, касаясь

	на одну	
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

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

Классификация упражнений с предметами

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

3.7 Содержание программы для группы первого года обучения

В возрасте 5-6 лет ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

№ пп	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	<i>Вводное занятие</i>	Цели, задачи, содержание программы обучения.	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	<i>Теоретическая часть Инструктаж по технике</i>	- история развития художественной гимнастики - строение и функции организма человека - понятия о правильном питании	Форма проведения: беседа, рассказ

	безопасности	гимнасток <i>Общие требования безопасности:</i>	
		<ul style="list-style-type: none"> - к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы - травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты - пояс, гетры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; - учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру. 	
3.	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение; - выравнивание; - ходьба на месте и в движении; - переход с шага на бег и обратно 	<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал</p>

		<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса; - для шеи и туловища: - для ног; - для мышц голени и стопы; - для развития быстроты, ловкости, общей выносливости 	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнасткой или группе)</p>
4.	<p><i>Специальная физическая подготовка</i></p>	<p>Базовые упражнения.</p> <p>1. Шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг на полупальцах; - шаг на пятках; - острый шаг; - скользкий шаг; - шаг с высоким подниманием бедра; - шаг с захлестыванием голени; - приставной шаг; - переменный шаг; <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на полупальцах по кругу; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - подскоки; 	<p>Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p>
		<p>Специальные упражнения</p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие на полу пальцах на двух ногах; - равновесие в приседе на двух ногах; - переднее равновесие; - равновесие «пассе». 	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p>
		<p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); - волна туловищем вперед; - взмахи. 	<p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p>
		<p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переступанием; - скрестный поворот; - одноименный поворот на 180°; - поворот нога на пассе; 	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
		<p>г) Прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок ноги вместе (вертикальный); - прыжок на правой и левой ноге; - прыжок со сменой ног вперед 	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с</p>

		(«ножницы»); - поджатые прыжки; - прыжок ноги врозь; - прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°.	пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
		- «корзиночка»; - «Ёжики» (группировка). - кувырки (вперёд).	сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
		- «Мост» из положения лёжа.	
		Хореография и музыкально-двигательная подготовка - позиции рук и ног - комплекс движений у станка - эжзерсис на середине зала (без опоры) Понятия: - музыкальный ритм; - музыкальный размер; - музыкальный такт; - музыкальный темп; - воспроизведение характера музыки посредством движений; - музыкальные игры	Классический урок выработывает силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием
5.	Техническая подготовка	Упражнения со скакалкой 1. «Винт» правой и левой рукой. 2. Закручивание и раскручивание. 3. Обвивание и развивание вокруг тела. 4. Вращение вперёд вдвое сложенной скакалкой перед собой. 5. Качание и махи. 6. Прыжки через скакалку.	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать
		Упражнения с мячом 1. Удержание мяча. 2. Передача мяча.	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.
		3. Перекаты по рукам и ногам.	
		4. Перекаты по полу.	
		5. Бросок и ловля двумя руками.	

		6. Бросок с отбивом о стену и ловля.	
		7. Отбивы.	
		Упражнения с обручем 1. Хват обруча сверху, снизу.	
		2. Повороты обруча.	
		3. Передачи и махи обруча (вперёд и за телом).	
		4. Перекаты обруча по полу и с партнёром.	
		5. Вращения на шеи и талии.	
6.	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

3.8 Содержание программы группы второго года обучения

В этот период жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

№ пп	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	<i>Теоретическая часть</i>	<ul style="list-style-type: none"> - история развития и современное состояние художественной гимнастики - гигиенические основы занятий: здоровый образ жизни, режим питания, здоровое питание - строение и функции организма человека - приемы расслабления - контроль самочувствия 	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	<i>Инструктаж по технике безопасности</i>	<p><i>Общие требования безопасности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы - травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты - пояс, гетры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; - учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру. 	Форма проведения: беседа, рассказ

3.	<i>Общая физическая подготовка</i>	Строевые упражнения: 1. Построение и расчёт. 2. Приветствие. 3. Повороты направо, налево, кругом. 4. Общие понятия о дистанциях и интервалах. 5. Строевой шаг. 6. Перестроения.	Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку Повторяется ранее усвоенный материал
		Общеразвивающие упражнения: 1. Упражнения для развития отдельных групп мышц. 2. Упражнения для развития двигательных качеств. 3. Различные комплексы ОРУ.	Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при
			растягивании, но до предела терпимости
		Игры и игровые упражнения: - обучающие игры - эстафеты - упражнения из других видов спорта	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики.

Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы, учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и тренеру качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую 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.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика. 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 ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

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

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.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий. 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, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также, и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, проведение Дней здоровья.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания — это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят

проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

6.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие в СШОР дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуются давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся художественной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

7.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера.

Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости проводится на всех годах обучения.

Целью проведения текущего контроля и промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы по каждой предметной области и дальнейший перевод учащихся на следующий год, этап подготовки. Учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

- **теоретическая подготовка** - беседа в игровой форме с тренером-преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории;

Вопросы по теоретической подготовке

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Общий режим дня спортсмена.
5. Питание спортсмена.
6. Питьевой режим спортсмена.
7. Средства закаливания.
8. Требования техники безопасности при занятиях.

- **физическая подготовка** - выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП, набрать сумму баллов за 8 упражнений;

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5-10 прыжков 4-8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

За 8 тестов набрать:

СОГ 1 - 24 балла - «сдано», 23 и меньше «не сдано».
СОГ 2 - 28 баллов - «сдано», 27 и меньше «не сдано».

- **техническая подготовка** - в спортивно-оздоровительных группах освоившими программу технической подготовки считаются учащиеся, участвовавшие в открытом уроке в группе;

- **акробатика и хореография** - освоившими программу по акробатике и хореографии считаются учащиеся, выполнившие упражнение, которое состоит из минимума элементов, (равновесие - 1, поворот - 1, прыжок - 1, переворот - 1) по выбору тренера-преподавателя.

Учащиеся, по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начальной подготовки, но не менее чем через 1 год обучения по общеразвивающей программе.

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

- 1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 4 Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. -СПб.. 2003. -20 с.
- 5 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
- 6 Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
- 7 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
- 8 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 9 Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- 10 Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
- 11 Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.- М., 2007.-76 с.
- 12 Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
- 13 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
- 14 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
- 15 Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 138 с.
- 16 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил.
- 17 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
- 18 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.

- 19 Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
- 20 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
- 21 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 22 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1974. - 232 с.
- 23 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. - 1987. - 128 с.
- 24 Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой-М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
- 25 Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, -М.: 2003. - 381с

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

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