

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №345 комбинированного вида»
Московского района г. Казани

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол: от «28» 08.2023 г. №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий  А.И.
Шаяхметова

Введено в действие Приказом
от «29» 09 2023 г. № 133/0

Рабочая Программа
дополнительной образовательной услуги
физкультурно-оздоровительной направленности

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
Срок реализации программы 2 года

Руководитель: тренер -
Кабанова Карина Денисовна

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I. Тренировочный план

II. Методическая часть программы

III. Программный материал

IV. Система контроля и зачетные требования

V. Информационное обеспечение программы

Приложение 1

Приложение 2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом передового опыта тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций, практических рекомендаций по возрастной физиологии, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента. При разработке были учтены «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПин 2.4.4.3172-14, личный опыт работы тренеров с детьми данного возраста.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основной **целью** программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой.
2. Обучать взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками тренировочного процесса.
3. Развивать физические качества юных спортсменов.
4. Обучать основным техническим элементам художественной гимнастики.

В процессе реализации программы занимающиеся должны:

освоить:

- основные упражнения художественной гимнастики;
- простейшие элементы акробатики;
- содержание и порядок выполнения физических упражнений;
- основные нормативные требования;
- требования личной и общественной гигиены;

уметь:

- выполнять предусмотренные программой упражнения и нормативы по художественной гимнастике;
- обеспечить страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Ожидаемые результаты

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья, проявление самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Подведением итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является сдача контрольных нормативов, показательные выступления и выступление на школьных или групповых соревнованиях.

I. Тренировочный план

Продолжительность и объемы реализации Программы

Тренировочный план Программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия

рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и периода подготовки.

Сроки реализации программы: 2 года

1 год – младшая возрастная группа с 3,5 до 5 лет;

2 год – старшая возрастная группа с 5 до 6 лет.

Продолжительность тренировочного процесса и режим занятий

Возрастная группа	Продолжительность занятия, мин	Количество часов		
		В неделю	В месяц	В год
Группа 3,5-5 лет	45	2	8	72
Группа 5-6 лет	45	2	8	72

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего тренировочного года. Приём детей ведется с допуском от врача.

Распределение объёмов компонентов тренировки

по годам

Разделы подготовки	Младшая возрастная группа	Старшая возрастная группа
Общая физическая подготовка	36	34
Специальная физическая	16	18
Техническая подготовка (беспредметная, предметная, хореографическая, музыкально - двигательная, композиционно - исполнительская)	2	2
Участие в соревнованиях	2	2
Контрольные упражнения	2	2
Часов в неделю	2	2
Общее количество часов	72	72

Распределение объёмов компонентов тренировки по месяцам в младшей возрастной группе (2 часа в неделю)

Содержание	тр. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОФП	36	5	5	5	4	4	4	4	3	2
СФП	16	1	1	2	1	2	2	2	3	2
Техническая подготовка (беспредметная, предметная, хореографическая, музыкально -	16	2	2	1	1	2	2	2	2	2

двигательная, композиционно - исполнительская)											
Контрольные испытания	2				<i>1</i>						<i>1</i>
Участие в соревнованиях	2				<i>1</i>						<i>1</i>
Общее количество часов	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Количество тренировочных занятий	72										
Показатели выполнения тренировочной программы	72 часа										
Наполняемость группы	15-25 человек										

Распределение объёмов компонентов тренировки по месяцам в старшей возрастной группе (2 часа в неделю)

Содержание	тр. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
ОФП	34	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	
СФП	18	<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>	
Техническая подготовка (беспредметная, предметная, хореографическая, музыкально-двигательная, композиционно-исполнительская)	16	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	
Контрольные испытания	2				<i>1</i>					<i>1</i>	
Участие в соревнованиях	2				<i>1</i>					<i>1</i>	
Общее количество часов	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Количество тренировочных занятий	72										
Показатели выполнения тренировочной программы	72 часа										
Наполняемость группы	15-25 человек										

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 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 приоритетен по программе художественной гимнастики.

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

На первом этапе занятий главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом занимающихся 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. Тренер предлагает занимающимся 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 занимающихся.

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

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: 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 занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять занимающихся 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.

Программа предусматривает изучение теоретического материала (в процессе практического занятия), проведение практических занятий по художественной гимнастике, а также участие в показательных выступлениях. С самого начала занятий детей необходимо обучать приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении различных движений. На занятиях следует широко использовать наглядные пособия, схемы и видео. Тренер, подбирая материал для занятий, наряду с новым должен обязательно включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала для его закрепления и совершенствования. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся. Для

эмоционального подъема рекомендуется широко применять игры, эстафеты и танцевальные комбинации с использованием предметов художественной гимнастики обручей, скакалок и мячей.

Главная цель ранних занятий (4-6 лет) физической культурой и спортом – это создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развитого молодого поколения.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. В таблице представлены возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 4-6 лет.

Занятия должны различаться по содержанию, например:

1ое занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2ое занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка лент .

Каждое занятие начинается с построения группы.

В первую, подготовительную часть, входят общеразвивающие упражнения, простейшие виды ходьбы, бега, танцевальные шаги, упражнения на внимание.

Во второй, основной части, изучаются специальные подготовительные и основные упражнения художественной гимнастики: упражнения у опоры из основной стойки и позиций классического танца – приседания, выставление ноги на носок, поднимание прямых и согнутых ног, махи ногами, пружинные движения, наклоны, волны, разнообразные равновесия, прыжки, повороты; плавные пружинные и волнообразные движения рук, взмахи, танцевальные движения, акробатические элементы, упражнения с предметами; проводятся игры, эстафеты.

В третьей, заключительной части проводятся успокаивающие отвлекающие и дыхательные упражнения: спокойная ходьба с плавными движениями рук, расслаблением и встряхиванием кистей и плечевого пояса, хлопками; простейшие движения с предметами.

Занятия заканчиваются общим построением и кратким подведением итогов.

Возрастные особенности тренировки занимающихся 4-6 лет

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.

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большее внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости

Интенсивно развиваются мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной системы несогласованы, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество занятий ограничено, полезны поощрения
Великая роль подражательного и игрового рефлекса	Показ должен быть идеальным, занятие игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

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.

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе тренировки – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, 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, противходом, 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, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). 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; 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.

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, шаговые 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:

1. ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
2. бег с ускорениями;
3. 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.

Специальная физическая подготовка

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 и самозахватов, 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:

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.

Техническая подготовка

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники движений.
2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами.
3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.
4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.
5. Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

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 наклонатуловища	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 на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземлениена две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотомпрогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, вкольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземлениена маховую	касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом

	без смены ног	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
Кувьрки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

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

Содержание программы для младшей возрастной группы

В возрасте 3,5-5 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 тренировки 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 дополнить описанием движения.

Существенную роль в тренировочном процессе 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	Содержан ие	Методические рекомендации
	Вводное занятие	Цели, задачи, содержание программы занятий.	Форма проведения: беседа, рассказ
	Теоретическа я часть	- история развития художественной гимнастики - строение и функции организма человека - понятия о правильном питании гимнасток	Форма проведения: беседа, рассказ
	Инструктаж по технике безопасности	<i>Общие требования безопасности:</i> - 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; - занимающиеся 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.	
	Общая физичес кая подгото вка	Строевые упражнения: – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	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
		Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища; – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнасткой или группе)

		<p>Игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные игры; - обучающие игры; - игры с преимущественным воздействием надвигательные качества; - малые подвижные игры 	<p>Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>
	<p>Специальная физическая подготовка</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 ритме</p>
		<p>Специальные упражнения</p> <p><i>а) упражнения в равновесии:</i></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 безошибки?»</p>
		<p><i>б) волны:</i></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><i>в) вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переступанием; - скрестный поворот; - одноименный поворот на 180°; - поворот ноги 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><i>г) Прыжки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок ноги вместе (вертикальный); - прыжок на правой и левой ноге; - прыжок со сменой ног вперед («ножницы»); - поджатые прыжки; - прыжок ноги врозь; - прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°. 	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприседа выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>

	Акробатика, хореография	Акробатика - стойка на лопатках «березка»; –«мост» из положения лежа; –«мост» из положения стоя с поддержкой; –«корзиночка»; - «Ёжики» (группировка). - кувырки (вперёд). «Мост» из положения лёжа.	В ходе обучения исходить извозрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
		Хореография и музыкально-двигательная подготовка - позиции рук и ног - комплекс движений у станка - экзерсис на середине зала (без опоры) Понятия: – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры	Классический урок вырабатывает 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
	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 требуется тщательно дозировать
		Упражнения с мячом 1. Удержание мяча. 2. Передача мяча. 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 мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.
		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.	
	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

Содержание программы для старшей возрастной группы

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
	<p><i>Теоретическая часть</i></p> <p><i>Инструктаж по технике безопасности</i></p>	<p>- история развития и современное состояниехудожественной гимнастики</p> <p>- гигиенические основы занятий: здоровый образжизни, режим питания, здоровое питание</p> <p>- строение и функции организма человека</p> <p>– приемы расслабления</p> <p>– контроль самочувствия</p>	<p>Форма проведения: беседа,рассказ</p>
		<p><i>Общие требования безопасности:</i></p> <p>- к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр;</p> <p>- опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правилпроведения занятий;</p> <p>- занятия проводятся в спортивной одежде, принеобходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники;</p> <p>- необходимо выявлять и устранять неровностигимнастического ковра;</p> <p>- не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя;</p> <p>- учащиеся должны в ходе тренировочного процессавыполнять команды и требования тренера;</p> <p>- при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращениястолкновений;</p> <p>- при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.</p>	<p>Форма проведения: беседа,рассказ</p>
	<p><i>Общая физическая подготовка</i></p>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение и расчёт. 2. Приветствие. 3. Повороты направо, налево, кругом. 4. Общие понятия о дистанциях и интервалах. 5. Строевой шаг. 6. Перестроения. 	<p>Уделять внимание, качествувыполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьбавыполняется под музыку Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития отдельных групп мышц. 2. Упражнения для развития двигательных качеств. 	<p>Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание</p>

		3. Различные комплексы ОРУ.	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
	Специальная физическая подготовка	Базовые упражнения Бег: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; подскоки Шаги: - острый шаг; - скрестный шаг; - шаг с высоким подниманием бедра; - шаг с захлестыванием голени; - приставной шаг; - переменный шаг; - шаг польки; - шаг галопа.	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме.
		Специальные упражнения <i>а) упражнения в равновесии:</i> - равновесие «пассе»; - переднее, заднее, боковое равновесие; - равновесие в «казачке»	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		<i>б) волны:</i> - волны руками в различных плоскостях; - волны туловищем (целостная вперед и назад, боковая); - стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением
		<i>в) вращения:</i> – переступанием; - скрестный поворот; - одноименный поворот на 360°; - поворот нога на пассе; - поворот с ногой вперед	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на

			вестибулярный аппарат
		<p><i>з) Прыжки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - открытые и закрытые прыжки; - прыжки выпрямившись с поворотом на 180° и 360°; - прыжки прогнувшись; - подбивной прыжок; - прыжок «касясь»; - прыжок «казачок» 	<p>Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы</p>
	Акробатик, хореография	<p>Акробатика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырки (вперёд, назад, в сторону). 2. «Мост» из положения стоя с поддержкой и без неё. 3. «Колесо». 4. Стойка на руках с опорой на стену. 5. Шпагаты (продольный и поперечный) 	<p>По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку. Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения</p>
		<p>Хореографическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции рук и ног - комплекс движений у станка - экзерсис на середине зала (без опоры) <p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p><i>Понятия: мотив, мелодия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – распознавание характера музыки – музыкально-сюжетные игры; – танцы 	<p>Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат</p>
	Техническая подготовка	<p>Упражнения со скакалкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Восьмёрка (одной и двумя руками). 2. Вращение вперёд и назад во всех плоскостях. 3. Бросок с ловлей за середину. 4. Прыжки вперёд и назад (на одной и двух ногах). 5. «Козлик» (с правой, с левой, с двух). 6. Галопы с вращением в боковой плоскости. 7. Бег, вращая вперёд и назад. 	<p>Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности. Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты</p>
		<p>Упражнения с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекаты по различным частям тела (спине, груди). 2. Переброски. 3. Бросок одной, и ловля двумя. 4. Бросок, присед-ловля одной. 5. Отбивы со сменой ритма. 6. Отбивы различными частями тела. 7. Выкруты внутрь и наружу. 8. Обволакивания 	<p>Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.</p>
		<p>Упражнения с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекаты по телу. 2. Махи и круги. 	

		3. Вращения на кисти в лицевой, горизонтальной и боковой плоскостях. 4. Бросок и ловля двумя руками. 6. Прыжки в обруч и через него.	
	<i>Показательные выступления</i>	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.	

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Качество подготовки занимающихся находится под постоянным контролем тренера. Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости проводится на всех годах тренировки.

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

- **теоретическая подготовка** – беседа в игровой форме с тренером, 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 ОФПи СФП;
 - **техническая подготовка** – в спортивно-оздоровительных группах освоившими программу технической подготовки считаются занимающиеся, участвовавшие в открытом уроке в группе;
 - **акробатика и хореография** – освоившими программу по акробатике и хореографии считаются занимающиеся, выполнившие упражнение, которое состоит из минимума элементов, (равновесие - 1, поворот - 1, прыжок - 1, переворот - 1) по выбору тренера.

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

Нормативы общей и специальной физической подготовленности для внебюджетных групп

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	оценка	(4 лет)	(5 лет)
Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе стопы сократить (носки вверх), держать 5 счетов	5	в наклоне пальцы рук находятся за линией стоп, ноги выпрямлены	плотная складка, ноги выпрямлены, кисти выходят за линию стоп
		4	в наклоне пальцы рук находятся на линии стоп, ноги выпрямлены.	в наклоне пальцы рук находятся за линией стоп, ноги выпрямлены
		3	в наклоне пальцы рук не доходят на линии стоп, ноги согнуты.	в наклоне пальцы рук находятся на линии стоп, ноги выпрямлены.
Гибкость плечевого пояса	Перевод рук вперед и назад со скакалкой 3 раза (расстояние)	5	На расстоянии одной ладони (15 см)	На расстоянии 5-10 см
		4	На ширине плеч	На расстоянии 15-20 см
		3	Шире плеч	На ширине плеч
Гибкость позвоночного столба	«Мост» 4 года - из положения лежа 5 лет - из положения стоя	5	кисти рук в упоре от пяток 5 см;	кисти рук в упоре у пяток;
		4	расстояние от кистей рук до пяток 10 см.	расстояние от кистей рук до пяток 6 см.
		3	расстояние от кистей рук до пяток 15 см.	расстояние от кистей рук до пяток 10 см.
	«Мост» в стойке на коленях 4 года - 5 лет- с захватом за стопы и фиксацией положения	5	руки выпрямлены - в захвате или касаются стоп, колени вместе;	в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;
		4	руки - 10 см. от пола	руки согнуты;
		3	Руки - 15 -20 см от пола, колени врозь.	руки согнуты, ноги врозь.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Лягушка» лежа на животе	5	колени точно в стороны, пазовые зоны касаются пола;	
		4	колени точно в стороны, расстояние от пола до паха 10 см	
		3	колени точно в стороны, расстояние от пола до паха 15 см	
	«Поперечный» шпагат	5		сед, ноги точно в стороны;
		4		с небольшим поворотом бедер внутрь;
		3		расстояние от поперечной линии до паха 10 см
	Шпагаты с правой и левой ноги на полу	5	расстояние от пола до бедра 1-5 см	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;
		4	расстояние от пола до бедра 6-10 см.	расстояние от пола до бедра 1-5 см
		3	расстояние от пола до бедра 11-15 см.	расстояние от пола до бедра 6-10см.
Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед	5	сохранение равновесия 5 с.	сохранение равновесия 10 с.
		4	сохранение равновесия 4 с.	сохранение равновесия 8 с.
		3	сохранение равновесия 3 с.	сохранение равновесия 6 с.

	(стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны («цапля») без схождения с места. Выполнить с обеих ног.			
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки со скакалкой 4 года – кол-во прыжков 5 лет- 10 прыжков	5	5 раз	-туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты;
		4	4 раза	-носки не оттянуты, плечи приподняты
		3	3 раза	-колени полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Сед углом, руки в стороны. 4 года - держать 10 с. 5 лет - держать 20 сек.	5	угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, руки точно в стороны;	угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, руки точно в стороны;
		4	сутулая спина, руки приподняты;	сутулая спина, руки приподняты;
		3	угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, руки приподняты.	угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, руки приподняты.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	5		сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;
		4		вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;
		3		вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

В процессе определения уровня физической подготовленности гимнастики необходимо руководствоваться следующей шкалой:

- 5,0 – 4,5 – высокий уровень;
- 4,4 – 4,0 – выше среднего;
- 3,9 – 3,5 – средний уровень;
- 3,4 – 3,0 – ниже среднего;
- 2,9 и ниже – низкий уровень.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев, Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации./Л.Я.Аркаев, Н.И.Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
2. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации./ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М. - Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова, Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк, Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Борисов, И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов./ И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.// Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – С. 40-45.
8. Борисова, О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие./ О.О.Борисова.// Санкт-Петербург, 2006. – 115 с.
9. Ваганова, А.Я. Основы классического танца./ А.Я.Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова, Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
11. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
12. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина. –М.: Человек, 2014. – 200 с.
13. Говорова, М.А. Специальная физическая подготовка оных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие./ М.А.Говорова, А.В.Плешкань. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
14. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р.Дондуковская.// Москва, 2007. – 236 с.
15. Звягин, Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. – СПб: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
16. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А.Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
17. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
18. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
19. Качеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л. Качеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
20. Королев, А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. – 624 с.

21. Костровицкая, В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
22. Лисицкая, Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
23. Лисицкая, Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Сулаков, С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – С. 69-74.
24. Найпак, В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – С. 62-67.
25. Овчинникова, Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
26. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
27. Приставкина, М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации./ М.В. Приставкина. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
28. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В.Самсонова, Е.Н.Комиссарова. - СПб.,2008. - 127 с.
29. Смоленский, В.М. Спортивная гимнастика: учебник./ В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
30. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
31. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
32. Тарасов, Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.
33. Терехина, Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие./ Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. - 32 с.
34. Фирилева, Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
35. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
36. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
37. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.
38. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие./ Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // Санкт-Петербург, 2015 . – 100 с.
39. Эстетическая гимнастика: Учебная программа./ Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.

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.vfrg.ru/>).
- 3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

Приложение 1

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера для занятий художественной гимнастикой могут быть допущены лица, имеющие профессиональное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в установленные сроки

3. С тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения.

5. К занятиям художественной гимнастикой допускаются лица с 3,5 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале тренировочного года от медицинского работника учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия художественной гимнастики можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. О каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя учреждения.

10. В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно

вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

11. занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

12. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования техники безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2. Перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места художественной гимнастики, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.

8. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования техники безопасности во время занятий

1. Занятия художественной гимнастики в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

2. Занятия по художественной гимнастике должны проходить только под руководством тренера.

3. Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.

5. На занятиях художественной гимнастики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

6. Тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

