

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 16 ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКЕ»

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
ГБОУ ДО СШОР № 16
Протокол от «10» января 2023 г. №1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивно-оздоровительная»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1-3 года

Возраст обучающихся: 4-8 лет

Разработчик: Маслова Александра Вадимовна,
тренер-преподаватель

Нижний Новгород
2023 год

Содержание Программы

I. Пояснительная записка	стр.3
1.Введение	стр.4
2.Характеристика избранного вида спорта	стр.5
3.Сенситивные периоды развития физических качеств	стр.7
4.Типы телосложений	стр.7
II. Комплекс основных характеристик образования	
Организационно-педагогические условия:	
5.Учебный план	стр.8
6.Календарный учебный график	стр.8
7.Рабочие программы учебных разделов	стр.9
8.Оценочный и методический материал	стр.17
9.Материально-технические условия	стр.20
III. Требования техники безопасности	стр.20
IV. Перечень информационного обеспечения	стр.22

I. Пояснительная записка

1. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная» (далее - Программа) разработана для организации образовательной деятельности обучающихся в государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 16 по художественной гимнастике» (далее - СШОР № 16) на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепции развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Нижегородской области);

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1. Введение

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и специалистов СШОР №16.

Основная функция Программы	физическое воспитание
Вспомогательные функции Программы	-физическое образование; -физическое развитие.
Задачи Программы	- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся; - развитие физических качеств обучающихся: гибкости, быстроты, координационных способностей, прыгучести и равновесия
Результат реализации Программы	– обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; – формирование и развитие творческих способностей обучающихся; – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании; – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление

	здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся; – адаптация обучающихся к жизни в обществе; – профессиональная ориентация обучающихся; – выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности; – удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
Этапы реализации Программы	Спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения; Спортивно-оздоровительный этап 2 года обучения; Спортивно-оздоровительный этап 3 года обучения.
Срок реализации Программы	1-3 года
Возраст обучающихся, осваивающих Программу	4-8 лет

2. Характеристика вида спорта «художественная гимнастика».

Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта, соревнования в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета и с предметами:

- *лента* - это конструкция из палочки-трости длиной 50-60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани длиной 5-6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без трости). Цвет по выбору;
- *мяч* -это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору;
- *обруч* - это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из

пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору;

- *скакалка* – это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастики длины с поперечным диаметром 0,5-1,0 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым;

- *булавы* - это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, имеют широкую часть - тело, узкую - шейка и круглый наконечник - головка . Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Изготавливаются из пластика, каучука. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Предметы, применяемые в художественной гимнастике, были отобраны из разных источников.

Упражнения со скакалкой и мячом были заимствованы из детских игр. Они вошли в отечественную художественную гимнастику с момента её зарождения (с 1934 года) естественно и просто. Практически сразу же они были признаны и в международной художественной гимнастике, став обязательными предметами с 1965 года.

Упражнения с обручами использовала в работе с детьми одна из основательниц художественной гимнастики Е.Н. Горлова ещё в 20-е годы.

Впервые с дюралюминиевыми обручами выступили 250 студенток ГАФК имени П.Ф. Лесгафта в 1946 году и с этого момента они вошли в отечественную программу художественной гимнастики. В международную программу вошли вначале деревянные обручи в 1967 году, но позднее они были вытеснены пластмассовыми.

Лента стала известна как предмет для танцев благодаря балету Рейнгольда Глиера "Красный мак" в 1927 году. Идея танца с лентой принадлежала её первому исполнителю Асафу Мессереру, который в детстве видел подобный танец в исполнении бродячих китайских фокусников. В отечественной художественной гимнастике лента начала применяться сразу же, но в первой классификационной программе она была лишь произвольным упражнением, а с 1954 года стала обязательным предметом. В международную I программу лента вошла в 1971 году.

Упражнения с булавами широко использовались еще в середине 19 века в чешской Сокольской гимнастике, затем в середине 20 века они применялись в спортивной гимнастике. В отечественной программе художественной гимнастики они появились с 1950 года, но в 1960 году были заменены вымпелами. Однако в международной программе в 1973 году признание получили именно булавы.

3. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Развитие основных физических качеств наиболее благоприятно в следующих периодах.

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост	+	+	+										
2	Мышечная масса							+	+	+				
3	Быстрота						+							
4	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5	Сила								+	+	+	+	+	+
6	Статическая сила									+	+	+	+	+
7	Скоростная сила									+	+		+	+
8	Динамическая сила										+	+		+
9	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12	Координационные способности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14	Точность		+	+	+	+					+	+	+	

4. Типы телосложения детей.

Существует 4 типа телосложения детей: астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Чтобы определить, к какому типу относится ваше чадо, попросите малыша раздеться до трусиков, встать напротив вас, выпрямить плечи и опустить руки.

Астеноидный тип: у таких детей высокий рост, тонкие и длинные руки и ноги, малый вес мышечной массы.

Торакальный тип: широкая грудная клетка, ширина плеч равна ширине таза, средневыраженная мышечная масса. Дети этих двух типов телосложения невероятно энергичны и выносливы. Они добиваются больших успехов в циклических видах спорта: лыжи, легкая атлетика, плавание, велогонки, гребля. Для девочек вполне подойдет художественная гимнастика и танцы.

Мышечный тип: мышечная масса ребенка хорошо развита, у него широкие плечи, узкий таз. Универсальные спортсмены. Дети с такой конституцией способны добиться успехов в любых видах спорта. Они смело могут выбирать тот вид, к которому больше лежит душа.

Дигестивный тип: преобладание жировой массы над мышечной. У ребенка невысокий рост, ярко выраженный живот, короткая и широкая грудь. Такие дети медлительны и неповоротливы. Активность будет для них мучением. Отдайте малыша в секцию тяжелой атлетики или борьбы.

II. Комплекс основных характеристик образования

Организационно-педагогические условия:

5. Учебный план

Виды учебной деятельности	Период обучения		
	1-й год	2-й год	3-й год
Теоретическая подготовка	3	3	4
Форма промежуточной аттестации-устный опрос	1	1	1
Физическая подготовка:	178	178	223
Общая физическая подготовка	100	100	100
Специальная физическая подготовка	78	78	123
Форма промежуточной аттестации-сдача контрольных нормативов	2	2	2
Итого часов в год	184	184	230

6. Календарный учебный график.

Форма обучения	Очная
Форма организации образовательного процесса	Групповая, сформирована с учетом возрастных особенностей
Формы проведения занятия	вводное занятие, беседа, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления.
Наполняемость группы	10-30 человек
Продолжительность занятия	2 часа (от 20 до 35 минут (=1 академический час).
Объем учебной нагрузки	4-6 часов в неделю.

Возрастные границы обучающихся	1-й год -4-8 лет 2-й год -5-8 лет 3-й год -6-8 лет
Периоды обучения	1 год, 2 года, 3 года
Количество учебных недель	46 недель
Начало учебного года	01 января
Окончание учебного года	30 декабря
Самостоятельная подготовка	июль-август
Сменность занятий	2 смены
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Периоды каникул	Устанавливаются общеобразовательными организациями

7. Рабочие программы учебной деятельности

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Первый год - это один из решающих этапов: девочки учат азы гимнастики - основные базовые элементы, их растягивают, делают много упражнений на гибкость, подкачивают мышцы ног, пресс, спину, руки, учат тянуть носочки и колени. И самое главное девочки начинают владеть своим телом.

Цель спортивно-оздоровительного этапа, как этапа многолетней подготовки – заложить прочный фундамент.

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения Программы обучающимися и подразделяется на теоретическую подготовку и физическую подготовку.

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

Наименование темы	Количество минут	
	1-й -2-й год	3-й год
Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья человека	20	20
Режим дня	15	20
Питание	15	20
Закаливание	15	15
Спортивный инвентарь и оборудование	20	30
Требования к спортивной форме	15	15
Основные термины	20	30
Значение разминки	20	30
Организация мест занятий	20	30
Техника безопасности	20	30
Итого часов	3 часа	4 часа

Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья человека.
 Что такое физическая культура, что такое спорт. С какого возраста надо заниматься физической культурой. Полезные и вредные привычки для организма человека.

Режим дня.
 Соотношение труда, учебы, отдыха и учебно-тренировочных занятий.

Питание.
 Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья.
 Питание и вес гимнастов.

Закаливание.
 Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета.

Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений.

Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения.

Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Наименование спортивного инвентаря: булавы, лента, мяч, обруч, скакалка. Из какого материала произведены гимнастические предметы. Производители инвентаря. Вес, размер, длина гимнастического инвентаря. Гимнастический ковер: размер.

Требования к спортивной форме.

В какой форме приходить на занятия. Гимнастические купальники.

Основные термины.

Основные части тела: кисть, предплечье, плечо, рука, стопа, подъем, бедро, голень, передняя поверхность бедра, полупальцы, копчик, Направления гимнастического ковра, диагональ. Мышцы пресса, мышцы спины.

Значение разминки.

Что такое разминка. Что входит в разминку. В какой последовательности проводить разминку.

Организация мест занятий.

За сколько приходить на учебно-тренировочное занятие. Где снимать сланцы. Что нужно приносить с собой в зал. Где располагаются личные вещи.

Техника безопасности.

Как вести себя в спортивном зале. Как передвигаться в спортивном зале. Что запрещено делать.

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 к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть

основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

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

Обще-развивающие упражнения	Период обучения	
	1-й -2-й год	3-й год
	Количество часов	
-Упражнения для шеи и туловища:	15	15
наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;		
маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;		
упражнения на растягивание во всех направлениях;		
расслабление; наклоны; прогибы;		
круговые движения туловищем в стойке ноги врозь,		
в стойке на коленях;		
поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.		
-Упражнения для рук и плечевого пояса:	20	20
поднимание 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.		
-Упражнения для ног:	20	20
сгибание и разгибание стоп;		
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 сиде для развития выворотности ног.		
-Упражнения для мышц бедра:	15	16
поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть;		
разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола;		
поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд;		
-Упражнения с гимнастической палкой:	5	4
поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных и.п.;		
сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки;		
поднимание палки вверх и опускание за голову, за спину;		
из различных и.п. наклоны, повороты, вращательные движения туловищем;		
перешагивания через палку, прыжки через палку;		
из положения сидя или лежа перемахи согнутыми и прямыми ногами через палку.		
-Упражнения на формирование осанки:	11	12
различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);		
выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰		
-Строевые упражнения:	2	1
понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий»;		
передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой,		

спиралью, по диагонали.		
-Фигурные построения: ряды, колонны, круги.	2	3
Движения строевым и походным шагом.		
Обозначение шага на месте и в движении.		
-Движения бегом:	5	7
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.		
- Подвижные игры:	5	5
«Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.		
«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.		
«Резвые мышата» – ползание на коленях		
«Догоняй-ка» чай-чай выручай», «Колдунчики»– дети бегают друг за другом,		
Всего часов	100	100

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

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

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

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног,

туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

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

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

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

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

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.

Упражнения	Период обучения	
	1-й -2-й год	3-й год
	Количество часов	
-На ловкость:	30	35
задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами:		
упражнения для развития координации движений;		
жонглирование двумя мячами;		
прыжки через вращающуюся длинную скакалку (с предметами), пробегание по одиночке и парами, под музыку (на определенное количество тактов)		
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).		

<u>-На гибкость:</u>	40	50
упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление:		
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.		
<u>-На прыгучесть:</u>	30	35
упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;		
прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие;		
прыжки в высоту с места толчком двумя и с разбега с доставанием подвешенного предмета. Прыжки с предметами в руках.		
<u>-На равновесие :</u>	30	35
сохранение устойчивого положения в усложненных условиях:		
равновесие на полупальцах.		
Вертикальное равновесие на одной, другая в сторону, назад, вперед (руки произвольно); то же различными положениями рук и движениями руками.		
-Упоры: стоя, сидя, лежа	5	5
<u>-Группировки</u> сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях.	10	10
Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев.	10	10
Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях.		

-Кувырки вперед из положения упор присев, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях.	10	15
-Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке.	8	13
-Мост из положения лежа на спине, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста (с помощью).	5	15
Всего часов	178	223

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный: устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ
- наглядный: показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ тренером-преподавателем приемов исполнения.
- практический: тренировочные упражнения, тренировочные задания.

8.Оценочный и методический материал.

Целями проведения промежуточной аттестации являются :

- оценка уровня физического развития обучающихся;
- соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствие процесса организации и осуществления Программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации Программы;
- корректировка Программы.

Теоретическая подготовка – устный опрос в беседе с тренером-преподавателем.

Требования к устному опросу:

1. Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья человека.
2. Режим дня.
3. Спортивный инвентарь и оборудование.
4. Значение разминки.
5. Техника безопасности.

Устный опрос проходит в спортивном зале, во время учебно-тренировочного занятия. Обучающиеся группой располагаются около тренера-преподавателя. Тренер –преподаватель предлагает ответить на заданный вопрос.

Требования к результатам устного опроса - необходимо ответить на 1 вопрос по теоретической подготовке:

Физическая подготовка - сдача контрольных нормативы по ОФП и СФП

Требования к выполнению нормативов по ОФП и СФП:

1. Упражнение на скорость- приседания (кол-во раз/ за 10 секунд).
2. Упражнение на прыгучесть -прыжок на месте толчком двумя (кол-во раз).
3. Упражнение на пресс -поднимание ног, «щучка» (кол-во раз).
4. Упражнение на гибкость –«складка» (кол-во секунд), «мост» (см).
5. Упражнение на подвижность тазобедренного сустава-шпагаты (см)

Все нормативы принимаются в спортивном зале. Необходимое оборудование (столы, стулья, банкетки) обеспечивает заместитель директора по административно-хозяйственной работе, необходимый спортивный инвентарь (гимнастические предметы, секундомер) обеспечивает тренер-преподаватель.

Упражнение на скорость:

- Приседания. Исходное положение –основная стойка. По сигналу занимающийся начинает приседать и по сигналу заканчивает выполнение упражнения. При приседании пятки от пола не отрываются, руки вперед. Считается количество раз за 10 секунд. Упражнение могут выполнять 2 человека одновременно, расстояние между занимающимися не менее 2 метров.

Упражнение на прыгучесть:

- Прыжки на месте. Исходное положение –основная стойка, руки на пояс. Выполняется прыжок на месте толчком двумя ногами до касания ягодиц пятками. Пятки держать вместе, спину прямо, плечи не опускать. Выполняется 7 прыжков подряд.

Упражнение на пресс:

- Поднимание ног. Исходное положение -лежа на спине, руки вдоль туловища. По сигналу занимающийся начинает поднимать прямые ноги до вертикального положения и опускает в исходное положение, туловище и ноги составляют 90° . Руки под ягодицы не подкладывать. Опуская ноги в исходное положение пятками касаться пола. Считается количество раз.

- Удержание ног. Исходное положение -лежа на спине, руки вдоль туловища. По сигналу занимающийся поднимает прямые ноги и удерживает под углом 45°

Колени и носки оттянуты. Ноги вместе. Держать 10 секунд.

- «Щучки». Исходное положение -лежа на спине, руки прямые за головой. По сигналу занимающийся начинает поднимать прямые ноги и руки, выполняет высокий сед, кисти рук касаются стоп. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются Считается количество раз.

Упражнение на гибкость:

– «Складка». Исходное положение –сед на полу, прямые руки вверх.

По команде занимающийся делает наклон вперед, выполняет захват за пятки. Колени прямые. Голова, грудь, живот касаются прямых ног. Держать 5 сек.

- «Мост». Исходное положение -лежа на спине, руки за головой.

Руки прямые и вертикально. Колени прямые. Хороший прогиб в поясничном отделе. Замеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук.

Упражнение на подвижность тазобедренного сустава:

- Шпагаты на правую , левую ногу ,поперечный. Шпагаты выполняются на полу, с гимнастической стенки, с банкетки. На правый /левый шпагат касание пола необходимо выполнить всеми точками голени, бедра. Руки в стороны. Таз точно перпендикулярно направлению ног. На поперечном шпагате пятки и таз находятся на одной прямой, руки в упоре на предплечья, касание пола необходимо выполнить всеми точками голени, бедра опорной ноги. Замеряется расстояние от пола до бедра.

Требования к результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП:

	Норматив	Сдано	Не сдано
1.	Упражнение на скорость – приседания	8 раз и больше	7 раз и меньше
2.	Упражнение на прыгучесть-прыжок на месте толчком двумя	5 раз и больше	4 раза и меньше
3.	Упражнение на пресс:		
	поднимание ног	15 раз и больше	14 раз и меньше
	удержание ног	10 сек. и больше	9 сек. и меньше
	«Щучки»	6 раз и больше	5 раз и меньше
4.	Упражнение на гибкость:		
	«складка»	5 сек. и больше	4 сек. и меньше
	«Мост»	менее 25 см	более 25 см
5.	Упражнение на подвижность тазобедренного сустава – шпагаты поперечный, на правую /левую ногу (на полу)	менее 10 см	более 10 см

Для прохождения промежуточной аттестации обучающемуся за 8 тестов

необходимо набрать оценку «сдано» :

1 год обучения – 6 раз;

2 год обучения – 7 раз.

9. Материально-технические условия.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для освоения Программы:

- ковер гимнастический (ковровое покрытие);
- зеркала;
- музыкальный центр;
- станок хореографический;
- стенка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- пылесос бытовой;
- секундомер;
- рулетка металлическая 20 м;
- мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг);
- насос универсальный;
- мат гимнастический;
- доска информационная;
- скамейка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- скакалка гимнастическая;
- мяч для художественной гимнастики;
- шорты;
- футболка с рукавом;
- майка;
- наколенники;
- носки белые;
- лосины.

III. Требования техники безопасности.

Состояние спортивного зала должно соответствовать санитарным правилам СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28

Состояние спортивного зала должно соответствовать санитарным правилам СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг" утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 44 (с изменениями и дополнениями).

Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах предусмотрены заградительные устройства.

В спортивных залах размещено оборудование, необходимое для проведения учебно-тренировочных занятий. Для хранения инвентаря выделено специальное место.

В начале каждого года тренер-преподаватель проводит инструктаж с обучающимися по правилам поведения в спортивном зале и помещениях школы. Сведения о проведении инструктажей заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт – разрешение на проведение учебно-тренировочных занятий.

Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения, иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания доврачебной помощи.

Обучающиеся должны пройти медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности, иметь опрятный вид.

Обучающийся переодевается в спортивную форму в раздевалке, снимает предметы, представляющие опасность (часы, серьги, цепочки, большие заколки для волос).

Не разрешается входить обучающимся в спортивный зал без тренера-преподавателя, выходить из зала без разрешения тренера-преподавателя.

В спортивном зале обучающиеся располагают личные предметы (мяч, лента, булавы, скакалка) на/под банкетками.

В спортивном зале разрешается ходить только вдоль площадок.

Учебно-тренировочные занятия заканчивать с разрешения тренера-преподавателя.

V.Перечень информационного обеспечения

1. “Теория и методика физической культуры: Учебник” под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2007.
2. Художественная гимнастика в школе. Г.А.Боброва, Москва, «Физкультура и спорт», 1978.
3. Гимнастика, под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова, Москва, 2002.
4. Особенности специализированного питания в художественной гимнастике, А.В.Плешкань, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. 2005.
5. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
6. Детская аэробика, С.В.Колесникова, Ростов-на-Дону, 2005.
7. Твой режим дня. А.П.Лаптев, ВВ Горбунов. – М.: Советский спорт, 1988.–48 с.
8. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Под редакцией А.Н.Шустова, - М.: «Просвещение», 1982. - 159 с.

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

9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
10. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).