

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ ДО СШОР № 16
«10» января 2023 г. № 3-ОД
С.А.Володеева



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

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 коленки. 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, строения 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 приходиться 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 приходиться 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, противходом, 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: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении.	5	7
перемена направления.		
Границы площадки, углы, середина, центр.		
Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.		
- Подвижные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.	5	5
«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	
<u>-На ловкость:</u>	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.

У.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/>).