



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание педагогического
совета МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР
Протокол № 2
от «21» 12. 2022г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Срок реализации – 10 лет

Разработчики:

Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,
Бикмеева Альбина Маратовна,
тренер-преподаватель

Тюменский район,

2023

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	2
1.1	Направленность и типовая модель программы	4
1.2	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3	Отличительные особенности программы	6
1.4	Цель и задачи программы	7
1.5	Характеристика вида спорта «Художественная гимнастика»	8
1.6	Адресат программы	13
1.7	Объем и срок реализации программы	13
1.8	Планируемые результаты	14
2.	Содержание программы	19
2.1	Учебный план	19
2.2	Содержание учебного плана	19
2.3	Календарный учебный график	40
2.4	Формы и режим занятий	41
2.5	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	42
3.	Организационно- педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы.	51
3.1	Условия реализации программы	51
3.2	Методическое обеспечение	52
3.3	Информационное обеспечение	54
3.4	Материально-техническое обеспечение	55
4	Рабочая программа воспитания	58
5	Перечень используемой литературы	63
	Приложение 1	65
	Приложение 2	75
	Приложение 3	76

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 984;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении 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 и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки гимнасток для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 8-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по художественной гимнастике, отбору и

комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

1.1 Направленность и типовая модель программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Типовая модель программы: структура программы предполагает систему обучения основам гимнастики базового уровня, которая заключается в подготовке ребят 8-18 лет к обучению на дальнейших уровнях физкультурно-спортивной деятельности по виду спорта «Художественная гимнастика», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» составлена в соответствии с современными тенденциями развития дополнительного образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми и упражнениями. Данная программа **актуальна**, т.к. среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является художественная гимнастика, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность. В условиях спортивного зала посредством гимнастики достигается высокая двигательная

активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Программа вида спорта «Художественная гимнастика» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Успешность обучения обусловлена рациональностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Занятия гимнастикой по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияя на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Данная программа предназначена для подготовки гимнасток в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

1.3 Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению гимнастики. В программе задействованы методики обучения в гимнастике, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке гимнасток. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для любого возраста ребёнка, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Занятия художественной гимнастикой формирует гибкость, координацию, точность движения тела. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия художественной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда

костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых девушек.

1.4 Цель и задачи программы

Целью: программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений. вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки;
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний.

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся, формированию у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Художественная гимнастика»;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям гимнастики и потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

1.5 Характеристика вида спорта

В настоящее время художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и

выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Подвидом основной художественной гимнастики является женская гимнастика. Она применяется для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления и сохранения двигательной функции, работоспособности, активного отдыха. Женская гимнастика культивируется в средних и высших учебных заведениях, добровольных спортивных обществах (ДСО) и ведомствах, производственных коллективах и т. п.

Прикладная художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовке артистов балета и цирка. Ее средства -- элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки, повороты и др.

Большой популярностью в нашей стране и за рубежом пользуется художественная гимнастика со спортивной направленностью.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.¹

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность - это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

¹ Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике. -М-София: физкультура и спорт, 2001. -С.21-23

Композиция - порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение - реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах - правил соревнований. Однако в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции - это создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Очевидно, что в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, например, статическая сила или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость и т. д.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до около предельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запаса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания².

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Художественная гимнастика - многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, старших -- по обязательной и

² Карпенко Л. А. Художественная гимнастика. -М.: 2003. -С. 15

произвольной. Кроме того, программой предусматриваются парное и групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

1.6 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 10 лет.

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Требования к подготовке обучающихся, наполняемость групп

Год обучения	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов по художественной гимнастике
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

1.7 Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 10 лет.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 10 учебных лет – 2 520 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.8 Планируемые результаты.

Освоение программного материала по художественной гимнастике предполагает получение следующих результатов:

Личностные результаты:

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

Предметные:

Знать:

- общие основы художественной гимнастики;
- правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях;
- основные понятия и термины в теории и методике художественной гимнастики;
- технику и тактику упражнений;
- правила проведения соревнований;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- выполнять упражнения с учетом основных требований художественной гимнастики.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой перемещений;
- навыками судейства;
- успешное освоение и качественное выполнение упражнений конкретного вида спорта.

В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К числу таких специально-двигательных умений относятся следующие психомоторные способности:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – это «чувство предмета»;
2. Координация (согласование) движение тела и предмета;
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Выполнение статических положений:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);

- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);

- перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

Партерные элементы:

- седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;

- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;

- положения лежа: на спине, животе, боку;

- движения: повороты, переползания, перекаты.

Гимнастические и хореографические элементы и соединения, в которых должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»

№ п/п	наименование раздела	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
	Общее количество часов	252	10	242	
1	Обязательные предметные области	190	8	182	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	8		тест
1.2	Общая физическая подготовка	77		77	сдача контрольных нормативов
1.3	Вид спорта «Художественная гимнастика»	103	6	100	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	67	2	65	сдача контрольных нормативов
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	30	2	29	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях	6	2	4	соревнования
2	Вариативные предметные области	40		40	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	40		40	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	20	2	18	педагогическое наблюдение
4	Аттестация	2		2	сдача контрольных нормативов

2.2 Содержание учебного плана

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» охватывает всех желающих заниматься гимнастикой и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания

личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники художественной гимнастики в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и показательные выступления, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения и развития вида спорта «Художественная гимнастика». Объем раздела *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала представлен в таблице №3.

Таблица №3

**Перечень тем
для изучения теоретического материала по виду спорта «Художественная гимнастика»:**

раздел	содержание
Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. разряды по художественной гимнастике. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
Состояние и развитие художественной гимнастики в России	В настоящее время в России возрождается гимнастика в качестве массового вида спорта. А российские спортсмены продолжают завоевывать пьедесталы на международных соревнованиях. Среди них абсолютные чемпионы Олимпийских игр, абсолютные чемпионы мира и рекордсмены.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных

	тренировочных нагрузок.
Основы техники игры и техническая подготовка	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике игры. Просмотр видеозаписей игр. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей игр. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по волейболу.

Раздел *«Общая физическая подготовка (ОФП)»* состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений
по общей физической подготовке по виду спорта «Художественная
гимнастика»:**

раздел	содержание
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега
Упражнения для рук и плечевого пояса	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол.
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажерах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажерах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.
Упражнения для развития быстроты	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения для развития	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на

ловкости	голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.
Упражнения для развития общей выносливости	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).
Упражнения типа «полоса препятствий»:	Упражнения с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который состоит из 2 часов теории и 65 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении в гимнастике, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений.

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

Основные задачи на начальном уровне:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Основными средствами занятий базового уровня являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

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.

Занятия на этапе начальной подготовке проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

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

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

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

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

Таблица №5

**Примерный перечень упражнений
по специальной физической подготовке по виду спорта
«Художественная гимнастика»:**

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
Интенсивно развивается 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 систем несогласованны, 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 замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Использование специальных упражнений и развитие специальных навыков на протяжении обучения отражено в таблице №6

Таблица №6

Специальные упражнения и развитие специальных навыков на протяжении обучения

№	Содержание материала	В начале обучения	К концу обучения
1	Общая физическая подготовка		
	1.упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	2. упражнения на мышцы спины		+
	3. упражнения на боковые мышцы.		+
	4.упражнения на развитие скорости		+
	5.упражнения для м-ц рук и кистей	+	+
	6.упражнения для м-ц ног и стоп	+	+
	Специальная физическая подготовка		
2	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед, грудь касается бедер	+	+
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч	+	+
	-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		+
	-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+
	2.Активная гибкость:		
	удержание ноги вперед	+	+
	удержание ноги в сторону		+
	удержание ноги назад	+	+
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		+
	3.Хореография		
	-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+
	-батманы тандю по1 позиции, во всех направлениях		+
	-батманы фондю в сторону		+
	-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях		+

	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов		+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позиции		+
	-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)	+	+
	-партерная хореография.	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство		
A.	<i>Базовая техническая подготовка</i>		
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+	
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	
	Маховые упражнения		+
	Круговые упражнения	+	+
	Пружинящие упражнения		+
	Упражнения в равновесии		+
B.	<i>Специальная техническая подготовка</i>		
	1. Виды шагов:		
	на полупальцах, мягкий, высокий, острый	+	+
	пружинящий, приставной		+
	скрестный, скользящий, перекаточный		+
	широкий		+
	галопа, польки	+	+
	вальса		+
	2. Виды бега:		
	на полупальцах		+
	высокий	+	
	пружинящий		+
	3. Наклоны и волны:		
	а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+	+
	в сторону (на одной ноге)		+
	назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
	в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+
	одновременные и последовательные		+

боковая волна		+
боковой целостный взмах	+	+
передняя волна и целостный взмах		+
обратная волна	+	+
4. Подскоки и прыжки:		
а) с двух ног с места: выпрямившись	+	
выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *		+
из приседа	+	
разножка (продольная, поперечная)		+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+
б) с двух ног после наскоков:		+
прыжок со сменой ног в 3 позиции		+
после приседа		+
олень		+
кольцом		+
в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад)	+	
г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)		+
Закрытый и открытый		+
Со сменой ног (впереди, сзади)		+
со сменой согнутых ног		+
махом в кольцо		+
широкий, сгибая и разгибая ногу		+
д) подбивной в кольцо		+
5. Упражнения в равновесии:		
стойка на носках	+	+
равновесие в полуприседе	+	+
равновесие в стойке на левой, на правой		+
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+
заднее равновесие		+
боковое равновесие		+
6. Вращения с переступанием		
- скрестные	+	
- одноименные от 180 до 540		+

- разноименный от 180 до 360		+
7. Акробатика:		
мост	+	
мост с одной ноги		+
кувырки (вперед, назад, боком)	+	
стойки: на лопатках	+	
на груди		
махом на две и на одну руку		+
на предплечьях		+
8. Упражнение со скакалкой		
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+	
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	+	+
- скакалка сложена вдвое	+	
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой	+	+
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+
- скрестно вперед и назад		
- двойное вращение вперед и назад		+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+
- одной рукой прямую скакалку		+
- двумя руками из основного хвата		+
- обвивание и развивание вокруг тела	+	
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости		+
- передача около отдельных частей тела	+	
- «мельницы» :в лицевой плоскости		
- поперечная, горизонтальная		+
9. Упражнения с мячом		
- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+	
- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами	+	
- отбивы: однократные и многократные	+	
- со сменой ритма	+	+
- разными частями тела		+

- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+
-средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками		+
-перекаты: по полу	+	
по рукам	+	+
по телу		+
по одной руке		+
по спине		+
10. Упражнение с обручем.		
- махи одной и двумя руками во всех направлениях;	+	
- круги одной и двумя руками вверх и вниз	+	
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)		+
- вращения на шее	+	+
- вращения вокруг туловища(талии)	+	
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+
- одной рукой вперед		+
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+
- вертушки однократные и многократные одной рукой		+
- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+
11. Упражнение с лентой.		
- махи, круги, восьмерки		+
- змейки, спирали		+
- бумеранги, передачи		+
12. Упражнения с булавами		
- махи, круги		+
- постукивания, «мельницы»		+
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)		+
13. Специальные средства		
Музыкально-двигательное обучение:	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+

	- распознавание основных музыкально-двигательных средств		+
	- музыкальные игры	+	
	- музыкально-двигательные задания	+	
	- танцы		
	- классический экзерсис		+

Классификационные элементы, рекомендуемые для данного этапа начальной:

Прыжки:

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. «казак»
6. кольцо одной ногой
7. «ножницы» вперед
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время $\frac{1}{2}$ поворота ногами
9. прыжок со сменой ног назад
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. подбивные прыжки «кабриоль»
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и $\frac{1}{2}$ поворота в полете (180*)
14. тоже, что и №13 (360*)

15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*

Равновесия:

1. равновесие в пассе
2. в пассе наклон туловища вперед
3. свободна нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - « арабеск »
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед

Повороты:

1. пассе-360⁰
2. нога горизонтально вперед -360⁰
3. «казак» нога вперед – 360⁰
4. «арабеск»-нога назад 360⁰

5. «аттитюд»- 360⁰

6. в кольцо-360⁰

7. «фуэтэ» - 360⁰

Гибкость и волны:

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180⁰

2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 180⁰

3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180⁰

4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 180⁰

5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360⁰

6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью

7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью

8. наклон туловища назад, ниже горизонтали

9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях

10. наклон туловища назад, лежа на полу

Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет.

Гимнастки 8-11 лет отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель на этом этапе заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами подготовки гимнасток 8-11 лет являются:

- Классическая разминка в партере и у станка.
- Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
- Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
- Соревновательные комбинации по трудностям III, II, и I разрядов.
- Комплексы специальной физической подготовки.
- Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
- Занятия по психической и тактической подготовке.

- Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
- Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично в среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 8-11 лет.

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	- Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: гибкости, координации, быстроты, прыгучести.
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	- Все большее место должно приобретать словесный метод обучения.
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомления.	- Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статистические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей гимнасток. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

Содержание и методика работы на данном этапе подготовки гимнасток 11 лет и старше

Целью данного этапа подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

На этом этапе должны тренироваться только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи данного этапа подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования.

Основными средствами данного этапа гимнасток 11-13 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст занимающихся на данном этапе подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 11-13 лет.

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
Отставание в развитие сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.

В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.

Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – *техничко-тактическая подготовка*. Объем данного раздела составляет 1 час теории и 29 часов практики.

Под техничко-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Раздел учебного плана «*Физкультурные и спортивные мероприятия*» предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты, рефераты.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

Аттестация - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоритической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 1), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов волейбола с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

1.	Срок реализации программы:	10 лет;
2.	Продолжительность учебного года:	42 недели;
3.	Количество часов за один год обучения:	252 часа;
4.	Общее количество часов по программе:	2 520 часов;
5.	Датой начала учебного года:	1 сентября;
6.	Дата окончания учебного года:	Согласно учебного плана, но не позднее 31 августа;
7.	Учебные каникулы:	Не предусмотрены;
8.	Продолжительность учебной недели:	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	Режим занятий:	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором;

		расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся ³ ;
10.	Продолжительность занятий:	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	Аттестация:	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	Формы аттестации:	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов художественной гимнастики – май.

2.4 Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами,

³ Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

2.5 Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Художественная гимнастика» являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической

подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу) и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени усвоения техники двигательных действий.

Фронтальный (индивидуальный) опрос – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

Беседа – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему.

Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

Нетрадиционные формы контроля (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов волейбола с применением развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность,

активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

Промежуточная аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых (Приложение 1).

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при игре: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату игр. В ходе игры, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков игры в волейбол.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении входного контроля представлены в таблице №9.

Таблица №9

**Входные контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель для приема
Бег 60м (сек)	д	13,9
	м	13,5
Бег 1000 м(сек)	д	7,30
	м	7,00
Прыжок в длину с места (см)	д	100
	м	120
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	д	0
	м	0
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	д	15
	м	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	д	3
	м	8

**Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля
уровня физической подготовки**

Бег 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000, 1500, 2000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки

с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №10.

Таблица №10

**Контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель
Бег 60м (сек)	д	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	м	
Бег 2000 м(сек)	д	
	м	
Челночный бег 3x10м (сек)	д	
	м	
Прыжок в длину с места (см)	д	
	м	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	д	
	м	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	д	
	м	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	д	
	м	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы

Такие нормативы, как бег на 60 м, бег на 1000, 1500, 2000 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на

гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполняются по инструкции для входного контроля.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени⁴.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки гимнасток по данной программе осуществляется в конце учебного года.

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.
	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх в замок. Отведение рук назад.
	Поперечный шпагат
	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1-прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3- фиксация положения

⁴ Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

	4 – И.П. «Мост» И.П. –основная стойка 1-наклон назад с одноименным захватом руками голени. 2-7 –фиксация положения 8 – И.П.
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.
	Равновесие «захват» И.П.- стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги.
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног.
	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1-сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.П.
	Из И.П. лежа на животе 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед и назад. Выполняется с правой и левой ноги

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям:

- «2» балла означает выполнение приема без ошибок;
- «1», что означает выполнение приема с незначительными ошибками;
- «0» - задание не выполнено.

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

3. Организационно-педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы

3.1 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Кадрово-методические:

✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

3.2 Методическое обеспечение

Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице №12:

Таблица №12

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «греко-римская борьба»; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео-отчеты.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео-

				отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	- контр. упр. нормативы и контр. - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

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

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

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

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

3.3 Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт СШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой

аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

3.4 Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по художественной гимнастике, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо: спортивный зал с ковровым покрытием.

Особенностями оснащения зала для тренировок по художественной гимнастике являются встроенные в стены зеркала и балетные опоры, которые являются вспомогательным средством тренировки правильной осанки и обучения технике движений.

Необходимыми вспомогательными средствами являются также шведская стенка и скамья. Гимнастическая площадка на соревнованиях обычно достигает размеров 12 × 12 м.

- Скакалки для художественной гимнастики; Скакалка изготавливается из пеньки, ее длина зависит от роста гимнастки. Допускается уплотнение в середине длины скакалки

- Мячи для художественной гимнастики; Мяч из каучука имеет в диаметре размеры от 18 до 20 см. Допускается любой цвет мяча, кроме золотого и серебряного.

- обруч для гимнастики; Обруч внутренним диаметром от 80 до 90 см изготовлен из дерева и имеет цвет натурального дерева.

- гимнастические маты;

- булавы для художественной гимнастики; Деревянная булава имеет длину 45 см и весит 360 450.

- Лента для гимнастики

Наряду с вышеперечисленными предметами программа национальных соревнований предусматривает также применение знамен, вымпелов, лент и шарфов. Длина деревянной части у знамени составляет 52 см, матерчатая часть имеет размеры $0,35 \times 1,30$ м.

гимнастические ленты; Используются ленты различных размеров, ширина колеблется от 4 до 15 см, длина – 6 м. Ширина узкой ленты составляет 4-6 см, длина – 6 м. Длина палки-держателя – 45-60 см. Если спортсменка выступает с двумя лентами, их длина может быть укорочена на 1 м. Ленты изготавливаются из полиамида, ленточной ткани или шелка. Шарф – из шелка, полиамида или газа, его размеры $1,50 \times 1,00$ м.

Общие требования

К занятиям художественной гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по художественной гимнастике и в процессе подготовительных упражнений возможны повреждения кожи ладоней, намины, мозоли, растяжения связок, трещины, ушибы, вывихи, переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков и прочее.

Самыми распространенными травмами в художественной гимнастике являются растяжения мышц, связок и сухожилий. Чаще всего травмируются паховые мышцы и задние мышцы бедра.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по художественной гимнастике должны проводиться в спортивной одежде (гимнастический купальник) и в полу чешках.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по художественной гимнастике приведены в приложении 3.

4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 по направлениям деятельности представлена в схеме №1.

Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №13

Таблица №13

Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь

	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с воспитанниками направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь
	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	беседа «Безопасный интернет»	июнь
	беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с воспитанниками о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей	февраль

	страны» (доклады, рефераты, сообщения)	
	военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями**.

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

5. Перечень используемой литературы

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.: Просвещение, 2011.

2. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы. Предметная линия учебников / под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.: Просвещение, 2011.

3. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации / Н.А. Овчинникова — Киев: КГИФК 1991г.

4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие / под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013.

5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие, / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий — М: 2016.

6. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ / А.И. Плотников, А.В. Плешкань, Л.Ф. Орлакис — Краснодар, 2016.

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.: Просвещение, 2011.

2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие / под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013.

3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие, / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий — М: 2016.

4. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ / А.И. Плотников, А.В. Плешкань, Л.Ф. Орлакис — Краснодар, 2016.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спортa РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации / Н.А. Овчинникова — Киев: КГИФК 1991г.

2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие /под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013.

3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие, / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий — М: 2016.

Примерные тестовые задания по теме: "Художественная гимнастика"

В тесте 10 вопросов и несколько вариантов ответа. Выберите один правильный вариант ответа.

1. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

2. В художественной гимнастике оценивают выступления?

- А) На снаряде
- Б) С предметом

3. С какими снарядами могут выступать гимнастки?

- А) скакалка, мяч, булавы
- Б) скакалка, гирия, обруч
- В) булавы, шест, лента

4. Какова продолжительность индивидуального упражнения?

- А) 1 минута 50 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 1 минута 30 секунд
- Г) 1 минута

5. Какова продолжительность группового упражнения?

- А) 1 минута 30 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 3 минуты
- Г) 2 минуты 30 секунд

6. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?

- А) 5 человек
- Б) 3 человека
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

7. Как зовут известную гимнастку?

- А) Юлия Ефимова
- Б) Алина Кабаева
- В) Мария Шарапова
- Г) Аделина Сотникова

8. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?

- А) 2 года
- Б) 8 лет
- В) 3 года
- Г) 6 лет

9. В чём выступают гимнастки?

- А) в шортах и майке
- Б) в лосинах и футболке
- В) в купальнике и чешках
- Г) в платье

10. С какой причёской выступают гимнастки?

- А) хвост
- Б) шишка (пучок)
- В) распущенные
- Г) косички

Тест для детей 8-12 лет с целью выявления уровня знаний правил по художественной гимнастике:

1. Сколько предметов в художественной гимнастике:

- а. Два (скакалка, мяч)
- б. Четыре (скакалка, обруч, мяч, булавы)
- *с. Пять (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)

2. Раз во сколько лет один вид многоборья меняет другой?

- а. Раз в два года
- б. Раз в пять лет
- *с. Раз в четыре года

3. Сколько максимально элементов должно быть в упражнении без предмета и в упражнении с предметами для юниорок?

- а. 7 и 5
- *б. 9 и 7
- с. 5 и 5

4. Нужно ли касаться ногой головы во время элементов кольцо?

- *а. Касание любой частью ноги обязательно
- б. Касание не обязательно
- с. Достаточно просто немного согнуть ногу.

5. Какая стоимость равновесия «пассе» и «арабеск»?

- *а. 0,1 и 0,2
- б. 0,2 и 0,3
- с. 0,1 и 0,3

6. Какая стоимость прыжков «касясь в кольцо» и прыжок в «шпагат»?

- а. 0,2 и 0,4
- *б. 0,2 и 0,3
- с. 0,1 и 0,3

7. Какая стоимость вращения «аттетюд» и «в кольцо с помощью»

- а. 0,3 и 0,3
- б. 0,2 и 0,4
- *с. 0,2 и 0,3

8. Сколько минимум нужно сделать вращений, чтобы был засчитан риск?

- *а. Два непрерывных вращения
- б. Одно, поймать предмет и сделать еще одно вращение
- с. Два разных непрерывных вращения, со сменой уровня или оси.

9. Какой может быть стоимость трудности предмета (мастерства)?

- а. 0,3
- *б. 0,2; 0,3; 0,4
- с. 0,3; 0,4

10. В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала:

- а. Если предмет укатился или зацепился за конструкцию потолка
- б. Если гимнастка забыла упражнение
- *с. Если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны (поломка или выключение света)

Результаты:

7-10 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

6-4 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Тесты по теме «Гимнастика»

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.+

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся+

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные+

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др+

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе

основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика+

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

А) Французская

Б) Железная

В) Женская+

Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма+

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика+

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика+

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

А) Спортивная аэробика+

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

А) страшного познания и удара в лоб

Б) познания и практической деятельности+

В) познания и умственной деятельности

Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

А) методики нравственного воспитания

Б) спортивной одежды

В) методики физического воспитания+

Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также и др.

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники+

Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это...

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей+

15. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений+

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

А) Формулой

Б) Термином+

В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

А) формированность, развитие, совершенствование

Б) краткость, точность, доступность+

В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя+

Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя+

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

20. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя+

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

21. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя+

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

А) условную и знаковую+

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

23. Расшифруйте смешанную запись и.п.

А) индивидуальный предприниматель

Б) идеальный прыгун

В) исходное положение+

Г) индекс Пинье

24. Расшифруйте смешанную запись о.с.

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка+

25. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук

Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев+

В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

А) положение

Б) графику

В) изображение+

Г) идеал

27. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения+

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

28. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок,

.....
..... сотрясение мозга и др.

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы+

29. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....

А) учебных занятий и соревнований+

Б) умывания и баньки

В) химических разработок

Г) прогулки

30. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

А) страховкой+

Б) вниманием

В) опасность

Г) объяснением

31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

А) Жизненным фактором

Б) Спортивной метрологией

В) Врачебным контролем+

Г) Физиологии

32. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

А) Внимание

Б) Дисциплина

В) Самоконтроль+

Г) Поведение

33. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и

умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

- А) Самоконтроль
- Б) Неуклонность
- В) Дисциплинированность+
- Г) Хулиганство

34. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение

- А) техники
- Б) движения
- В) упражнения+
- Г) тактики

35. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные

свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

- А) Техника гимнастического упражнения+
- Б) Техника двигательных действий

36. Выбери пропущенный текст?

.....представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

- А) Техника владения двигательного действия
- Б) Техника исполнения гимнастического упражнения+

37. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, дейс

твующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...

- А) Статическими+
- Б) Двигательными
- В) Скоростными
- Г) Ускоренными

38. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...

Быстрыми

А) Динамическими+

Б) Ускоренными

В) Взрывными

39. Методика – это...

А) Совокупность упражнений и дозировок

Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств

В) Совокупность элементов и снарядов

Г) Совокупность средств и методов+

40. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

А) Навык

Б) Умение

В) Ощущение

Г) Чувства

**Протокол выполнения практической части контрольных испытаний дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по виду спорта «художественной гимнастике»**

Дата _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания									ИТОГ
		мост	Шпагат на правую/н а левую	складк а сидя	угол на гимнаст ической стенке, 10 раз	прыжки через скакалку , 10 раз:	захват ноги в шпагат, 3 сек.	равновесие на полупальце , 5 сек.	удержан ие ног	наклоны назад на скорость, нога на опоре выше уровня головы за 10 сек.	

Тренер-преподаватель: _____

(подпись)

**Требования техники безопасности на занятиях по
художественной гимнастике**

Требования безопасности перед началом занятий	<ul style="list-style-type: none"> - надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления ворот и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	<ul style="list-style-type: none"> - начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	<ul style="list-style-type: none"> - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.