МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА
Дата: 2023.11.20 12:51:58 +03'00'

Управление образования Администрации города Новошахтинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 2 города Новошахтинска

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета

Протокол от «06 » 02 . 2023г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ А.Н. Шульга
Приказ от «06 » 02. 2023г.
№ 13

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

«Первые шаги в художественной гимнастике»

Уровень программы: стартовый
Вид программы: типовая
Тип программы: разноуровневая
Возраст детей: от 5 до 7 лет
Срокреализации:180 часов
Разработчик: тренер – преподаватель по художественной гимнастике
Грибова А.А.

г. Новошахтинск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	**3**
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	**6**
2.1	Учебный план	**6**
2.2	Календарный учебный график	**13**
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	**15**
3.1	Условия реализации программы	**15**
3.2	Форма контроля и аттестации	**16**
3.3	Планируемые результаты	**17**
IV.	МЕТОДИЧЕЧКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	**18**
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	**22**
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	**24**
VII.	ПРИЛОЖЕНИЕ	**26**
	Приложение 1	**26**
	Приложение 2	**27**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Программа разработана для гимнасток, занимающихся в учреждениях дополнительного образования и детско-юношеских клубах. Программа предлагается как основа подготовки будущего спортивного резерва. Данная программа рассчитана на обучающихся в МБУ ДО СШ спортивно-оздоровительных группах.

Состоит в рамках реализации укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки с использованием средств и методов, применяемых так же в других видах спорта. Данная программа построена с учетом физиологических и возрастных особенностей, предусмотрены практические и теоретические разделы направленные на овладение навыками и умениями двигательный упражнений, характерных для вида спорта художественная гимнастика. Включает в себя различные виды гимнастических упражнений. Занятия проводятся под музыку, что создает положительный эмоциональный фон для психологического состояния детей, повышая мотивацию к тренировкам

Разработанная, целостная система подготовки гимнасток позволяет не только увидеть все этапы процесса обучения и воспитания, но и прогнозировать его результат.

Отличительные особенности программы, новизна

-формирование базовых компетенций учащихся,
-перераспределение часов теории и практики,
-разработана система оценки умений, знаний учащихся.

Содержание программы характеризуется последовательным усложнением состава осваиваемых действий, их применением, разнообразием технических умений.

Данная программа способствует гармоничному развитию личности ребенка, его творческих способностей, формирует культуру движения, потребность в здоровом образе жизни, помогает в выборе профессии, позволяет быть конкурентоспособным в дальнейшей жизни.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Возрастные особенности детей 5-7 лет.

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми.

Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Цель. Всестороннее физическое развитие укрепление и сохранение здоровья. Построить фундамент первого этапа для многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявление одаренных детей - заложив создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников.

Задачи: Задачи групп СОГ:

сформировать необходимые навыки умения и знания здорового образа жизни, формировать мотивационную сферу физического воспитания средствами художественной гимнастики, хореографии, музыки;

выделить наиболее дисциплинированных спортсменов, инициативных, работоспособных, целеустремленных, с хорошими данными физического развития, гибких, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Обучающие:

-сформировать необходимые, навыки, умения и знания здорового образа жизни, формировать мотивационную сферу физического воспитания средствами художественной гимнастики, хореографии, музыки;

-выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовкам;

-овладение, совершенствование разнообразных двигательных умений навыков;

-овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами;

-развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток (координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств);

-обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики (шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки).

Развивающие:

развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

Воспитательные:

-воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

-воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Характеристика программы

Этап спортивно-оздоровительной подготовки охватывает дошкольный (5-7 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Направленность - физкультурно – спортивная
Тип – разноуровневая
Вид программы -типовая
Уровень освоения-стартовый
Объем и срок освоения программы

Образовательная программа в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 180 ч. Сроком на 1 год.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Режим занятий -2 раза в неделю
Тип занятий - комбинированный
Форма обучения - очная

Адресат программы – Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 45 недель.

Таблица 1

Длительность этапов подготовки,
минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
	I. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)			
1 года	5-7	15-20	4	Выполнение переводных нормативов по ОФП

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития спортсменов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 45 недель. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

-тестирование и контроль. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе подготовки.

Содержание учебного плана

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

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и календарный учебный график. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки.

Таблица 2

Учебный график годового планирования

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	1
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	180
Форма занятия	Очная
Форма тестирования	Контрольно переводные нормативы

Таблица 3

Учебный план

	Раздел теоретической подготовки		Всего	Форма контроля
ТЕОРИЯ	1.	Вводная тренировка.Влияние занятий ФКиС на растущий организм	1	Опрос,беседа
	2.	Требования ТБ при занятиях боксом	1	Опрос,беседа
	3.	История развития гимнастики в России и за рубежом	1	Опрос,беседа
	4.	Травмы и их профилактика	1	Опрос,беседа
	5.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе	1	Опрос,беседа
	6.	Чистый спорт(все о допинге)	1	Опрос,беседа
	7.	Правила соревнований , ЕВСК	1	Опрос,беседа
	8.	Спортивные предметы для упражнений, оборудование и инвентарь для занятий	1	Опрос,беседа
	9.	Основы психологии в спорте	2	Опрос,беседа
		Итого теории:	**10**	
ПРАКТИКА	1.	Раздел ОФП		
		Освоение комлексов физических упражнений	30	Контрольные нормативы
		Развитие основных физических качеств (гибкость,быстрота,сила,выносливость)	20	Контрольные нормативы
		Повышение уровня физической работоспособности	20	Контрольные нормативы
	2.	Раздел СФП		
		Развитее пассивной гибкости	28	Контрольные нормативы
		Повышение уровня функциональной поготовленности необходимых физических качеств	25	Контрольные нормативы
	3.	Раздел Технико-тактическая подготовка:	10	Контрольные нормативы
		Беспредметная подготовка	10	Контрольные нормативы
		Музыкально-двигательная	10	Контрольные нормативы
		Хореографическая подготовка	10	Контрольные нормативы
		Предметная подготовка	3	Контрольные нормативы
	4.	Медицинский контроль	2	Справка о допуске
	5.	Раздел Контрольные занятия и тесты	2	Соревнования,тестирование
		Итого практики:	**170**	
		ИТОГО практики и теории	**180**	

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

Включает в себя:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся путем общей физической подготовки;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений - средствами специальной подготовки;
- овладение навыкам технико-тактической подготовки;
- контроль и оценка качества обученности.

1. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения.

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

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног,

туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

3. Технико-тактическая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами тактической подготовки являются:
- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

В технико-тактической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

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

Таблица 4

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные Движения	Ногами	на двух, одной, поочередно
	Целостно	всеми частями тела
	Руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Волны	Вперед	руками, туловищем, целостно
	Обратные	
	Боковые	
Взмахи	Передне-задние	руками, туловищем, целостно
	Боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	Передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	Пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной,	скачок, открытый, с

	приземление на толчковую	поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
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,	
Ходьба и бегспортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы	Партерная хореография	Этюды

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

НОВИЗНА-включение в тренировочный процесс танцевальных этюдов.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Таблица 5

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	**Типы упражнений**	**Виды упражнений**
Броски и перебросы	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге

Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	Надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

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

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

2.2 Календарный учебный график

Таблица 6

Календарный учебный график

Распределение учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

(4 часа)

	Разделы подготовки		КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1.	Влияние занятий ФКиС на растущий организм							1						1
	2.	Требования ТБ при занятиях боксом		1											1
	3.	История развития гимнастики в России и за рубежом												1	1
	4.	Травмы и их профилактика				1									1
	5.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль			1										1
	6.	Чистый спорт						1							1
	7.	Правила соревнований, ЕВСК	1												1
	8.	Спортивные предметы,								1					1

		иинвентарь													
	9.	Основы Психологии в спорте					1				1				2
		Итого теории:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
ПРАКТИКА	1.	ОФП													
		Освоение комплексов физических упражнений	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30
		Развитие основных физических качеств	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	20
		Повышение уровня физической работоспособности	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	20
	2.	СФП													
		Развитие пассивной гибкости	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	28
		Повышение уровня функциональной подготовленности необходимых физических качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
	3.	Технико-тактическая подготовка:													
		предметная	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	20
		Музыкально двигательная	2		1		1	2		1		1	1	1	10
		хореографическая	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	10
		предметная											2	1	3
	4.	Медицинский контроль		1					1						2
	5.	Контрольные занятия и тесты	1									1			2
		Итого практики:	14	14	15	14	14	14	15	15	14	14	14	13	170
		ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	15	15	16	15	15	15	16	16	15	14	14	14	180

III.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Ковровое покрытие в зал	Штук	1
Мяч для художественной гимнастики	Штук	20
Обруч гимнастический	Штук	20
Скакалка гимнастическая	Штук	20
Зеркало	Штук	1
Игла для накачивания спортивных мячей	Штук	3
Мат гимнастический	Штук	10
Пианино	Штук	1
Пылесос бытовой	Штук	1
Станок хореографический	комплект	1
Скамейка гимнастическая	Штук	5
Стенка гимнастическая	Штук	5
Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	Штук	1
Рулетка 20 м металлическая	Штук	1

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации

спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

Требования к результатам реализации программы

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов. (Приложение 1)

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Медико-биологический контроль

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

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток(является инструментарием для формирования физических упражнений в тренировочном процессе).

Таблица 8

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Пропорцио-нальность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нару-шения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

3.3 Планируемые результаты

Предметные Требования к результатам реализации программы. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение теоретической, общей и специальной физической подготовки; - освоение основ техники базовых элементов по виду спорта художественная гимнастика; - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика(подгруппа ОФП, этюды); - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменок; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Личностные

-формирование гармонично развитой личности;
-устойчивого интереса к занятиям спортом;
-формирование широкого круга общения;
-всестороннее гармоничное развитие камуникативных,лидерских качеств;
- укрепление и ознакомление с теорией здорового образа жизни спортсменок.

Метапредметные

Развитие эстетического вкуса, музыкальной грамотности.
Развитие способности к обучению, умению управлять своим мнением.

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 9

Программный материал по группам СО

№п/п	Основные средства	СОГ
А.	**Базовая техническая подготовка**	
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+
3	Маховые упражнения	+
4	Круговые упражнения	+
5	Пружинящие упражнения	+
6	Упражнения в равновесии	+
7	Акробатические упражнения	+
Б.	**Специальная техническая**	
1.	**Виды шагов**	
	на полупальцах	+
	Мягкий	+
	Высокий	+
	Галопа	+
	Польки	+
2.	**Виды бега**	
	на полупальцах	+
	Высокий	+
3.	**Наклоны**	
	а) стоя:	
	Вперед	+
	в стороны (на двух ногах)	+
	назад (на двух ногах)	+
	б) на коленях:	+
4.	**Подскоки и прыжки**	
	с двух ног с места:	+
	Выпрямившись	+
	из приседа	+
	закрытый и открытый	+
	со сменой ног (впереди, сзади)	+
	со сменой согнутых ног	+
5.	**Упражнения в равновесии**	
	стойка на носках	+
	равновесие в полуприседе	+
	равновесие в стойке на левой, на правой	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+
	переднее равновесие	+
6.	**Волны**	
	волны руками вертикальные и горизонтальные,	+
	боковой целостный взмах	+
7.	**Вращения**	
	Переступанием	+

	кувырок назад	+
	кувырок боком	+
8.	**Стойки**	
	на лопатках	+
9.	**Упражнения с мячом:**	
	броски и ловля:	
	низкие (до 1 м) двумя руками	+
10.	**Упражнения со скакалкой**	
	а) качание, махи:	
	двумя руками	+
	одной рукой	+
	б) вращение скакалки:	
	вперед и назад	+
В.	**Специальные средства**	
	Музыкально-двигательное обучение:	+
	воспроизведение характера музыки через движение	+
	распознавание основных музыкально-двигательных	+
	музыкальные игры	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+
	классический экзерсис	+

Программный материал

Общая физическая подготовка

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

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и

круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба ,бег, эстафета.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнются с изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов,

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);

выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180

3. Упражнения для развития координации движений:

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал.

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных

элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;и действующими правилами худ гимнастике.

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, танцевальные этюды, работа над гибкостью, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической,творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбию, чувства к прекрасному; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений.Методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Предлагаем воспользоваться таблицей мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, которая в совокупности позволяет наглядно представить:
- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности направлены на оценку тренированности в форме тестирование.

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8

		3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 -недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 -1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 – 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 -5 1 – 4

Тестирование в форме сдачи нормативов (контрольные испытаний) дает возможность отследить динамику тренированности и произвести коррекцию тренировочного материала.

VI. СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.С.Крючек, А.А.Супрун,Е.Н.Медведева Теория и методика художественной гимнастики « равновесия» 2021

2. Е.С.Крючек,А.А.Супрун, А.С.Мальнева, Е.Н.Медведева, И.А.Винер-Усманова, И.С.Семибратова, Р.Н.Терехина Теория и методика художественной гимнастики « волны» 2020

3. Т.М.Лебедихина Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие 2021Е.Н.Медведева, И.А.Винер-Усманова, Р.Н.

4. Терехина Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва 2018.

5. Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, И.А.Винер-Усманова, Р.Н.Терехина Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования 2015

6. А.А. Бишаева, А.А.Малков Физическая культура 2020
С.Ф. Бурухин Методика обучения физической культуре. Гимнастика 2019

7. Л.Н.Качанов, Н.Шапекова,У.Марчебаева Лечебная физическая культура и массаж. Учебник 2018

8. В.Б. Рубанович Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие 2019

9. Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина Пути самосовершенствования на примере гимнастики 2016

10. Т.С.Лисицкая Хореография в гимнастике 2019

11. Р.Н.Терехина Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «художественная гимнастика» 2017

12.Е.С.Крючек, Е.Е.Медведева, И.А.Винер-Усманова, Р.Н.Терехина Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития 2014
И.В.Тихонова, Л.В.Жигайлова, Г.М.Свистун, И.И.Ясакова Личностные особенности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой 2021

13.О.В.Шиленко, А.И.Пьянзин, Т.Н.Петрова Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников 2019

14.Л.А.Карпенко, Ю.Р.Нигматулина Методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления

15.Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

16.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

17.Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

18.Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

19.Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

20.Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

21.Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

22.Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

23.Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

24.Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

25.Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

26.Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

27.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Протокол
контрольно-переводных экзаменов в группе начальной подготовки _____г.о
Отделение художественной гимнастики МБУ ДО СШ №2
Дата_____ Тренер-преподаватель_____

Ф.И.О.	Складка сидя	Корзинка	Мост	Шпагаты 1..23	Отведение рук	Пассе-равновесие	Прыжок с двух ног	Сумма

Председатель экзаменационной комиссии: **Члены комиссии:**

Проходной балл в следующий этап подготовки равен 30

Оценивание каждого критерия по 5 бальной системе(за основу оценки взять нормативы общефизической подготовки на стартовом этапе)

Приложение 2

Рекомендуемый репертуар музыкальных произведений для детей 5-7 лет.

Мир ребенка, сверстников и взрослых людей: «Тревожная минута», «Раздумье», «Вальс», «Полька» С. Майкапар. «Утренняя молитва», «Нянина сказка», «Итальянская песенка», «Старинная французская песенка», «Немецкая песенка». П. Чайковский. «Порыв», «Солдатский марш». Р. Шуман. «Раскаяние», «Сказочка». С. Прокофьев. «Избушка на курьих ножках». М. Мусоргский. «Марш». Д. Шостакович. «Вальс». А. Гречанинов. Природа в музыке: «Весною», «Облака плывут». С. Майкапар. «Весной». Э. Григ. «Октябрь». П. Чайковский. «Осень», «Зима». Ц. Кюи. «Дождик». Г. Свиридов. «Зимой». Р. Шуберт. «Сорока», «Петушок», «Зайчик». А. Лядов. «Куры и петухи». К. Сен-Санс. «Марш зайчат». А. Жилинский. «Зайчик дразнит медвежонка». Д. Кабалевский. Рукотворный мир: «Музыкальная шкатулочка». С. Майкапар. «Музыкальный ящик». Г. Свиридов. «Музыкальная табакерка». А. Лядов. Песни Мир ребенка, сверстников: «Лучше нет родного края». В. Кожухин. «Мы Родиной зовем». В. Кожухин. «Танец друзей». Н. Бордюг. «Веселые ребята». Н. Бордюг. «Край родной». Е. Гомонова, «Доброта». Е. Гомонова. «Праздничный вальс». А. Филиппенко. «С днем рождения». А. Филиппенко. «Детский сад». А. Филиппенко. «Песенка друзей». В. Герчик. «Мы — дружные ребята». С. Разоренов. «Плясовая песенка». М. Раухвергер. «Песенка о песенке». Т. Попатенко. «Веселая песенка». Г. Струве. «Вспоминайте детский сад». Л. Вахрушева. «Большая стирка». Ф. Лещинская. «Начинаем краковяк». Ю. Чичков. «Сложим песенку». Е. Тиличеева. «Колыбельная». М. Качурбина.