



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «РГДДТ»  
\_\_\_\_\_ Т.Е.Пыжонкова  
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Художественная гимнастика»**  
(для учебно-тренировочных групп)

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: углубленный*  
*Возраст учащихся: 7-10 лет*  
*Срок реализации: 3 года*

г. Рязань, 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» (для учебно-тренировочных групп) имеет *физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.*

Программа разработана на основе учебной программы по художественной гимнастике под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Г.Г. и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей.

*Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правилами вида спорта "танцевальный спорт" (утв. приказом Минспорта России от 19.12.2022 N 1260)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по художественной гимнастике.
- Уставом и локальными актами учреждения.

### **Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДТ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса гимнасток.

Цель занятий художественной гимнастикой – гармоническое развитие занимающихся, укрепление здоровья, всестороннее совершенствование двигательных

способностей, обеспечение творческого долголетия. Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, учит соблюдать правила эстетического поведения.

**Актуальность** разработки и внедрения данной программы вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в группах начального обучения художественной гимнастики в учреждениях дополнительного образования детей.

Данная программа направлена на создание условий для привлечения максимального количества детей к занятиям. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике во Дворце детского творчества. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, изменения правил и требований Всероссийской федерации художественной гимнастики могут вносить коррективы в программу.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики, в связи с ее популярностью среди девочек среднего возраста, возникла необходимость внедрения программы, с учетом возрастных особенностей детей 7- 10 лет.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы в целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей. Многолетний опыт работы педагогов убедительно свидетельствует о реальной возможности успешно и продуктивно работать с детьми 7-10 лет. В результате занятий у детей заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о художественной гимнастике и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнасток.
2. Систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. Последовательность: постепенное наращивание учебного материала.
4. Природосообразность: соответствие возрастным особенностям детей.

В возрасте 7-10 лет продолжается развитие всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий. Уделяется большое внимание формированию правильной осанки, развитию координации движений.

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 способствуют развитию координации движений, ритмичности, танцевальности, эмоциональности,

раскрепощённости, совершенствованию двигательных качеств, расширяют общий кругозор занимающихся, развивают любовь к искусству.

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для детей школьного возраста (7-10 лет) и направлена на знакомство с художественной гимнастикой, на развитие интереса и любви к спорту, к занятиям, воспитание дисциплинированности и старательности.

Перед началом учебного года педагог проводит просмотр для поступления в объединение. Обязательным условием является наличие медицинской справки, с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям художественной гимнастикой.

### **Сроки реализации программы и режим занятий**

Срок реализации программы – 3 года.

Группы начальной подготовки 1 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 учебному часа (всего 216 часов в год). Группы 2 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 учебных часа (всего 216 часов в год). Группы 3 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 учебных часа (всего 216 часов в год).

### **Календарный учебный график (Приложение 1)**

Рекомендуемое количество занимающихся в группе - 15-25 человек.

В возрасте 7- 10 лет развитие идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Происходят существенные изменения двигательной функции, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Необходимо использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным движениям, а также активизировать работа по развитию специальных физических качеств. В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Основными средствами учебно-тренировочной группы (УТГ) первого года обучения являются:

- элементы хореографии;
- танцевальные элементы, которые соответствуют возрасту занимающихся;
- акробатические движения, работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента), которые свойственны гимнасткам этого возраста (удержания, броски, ловли, перекаты, обволакивания т.п.).

В течение первого года учащиеся регулярно участвуют в соревнованиях различного уровня согласно календарному плану соревнований по художественной гимнастике и выполняют три вида программы (без предмета, обруч, мяч).

По итогам учебного года учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы и могут выполнить спортивный разряд.

На втором году УТГ обучения наибольшее место отводится общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографической подготовке, с учетом возраста обучающихся.

Техническая подготовка охватывает изучение специальных элементов и соединений. Обучение носит групповой характер. Для самостоятельной работы даются домашние задания и индивидуальные рекомендации для отработки элементов.

На третьем году УТГ обучения наибольшее место отводится специальной физической подготовки. В этот период нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.

**Цель программы:** создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования, формирование системы нравственных ценностей.

Задачи:

**обучающие:**

- ✓ совершенствование хореографической подготовки;
- ✓ помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;
- ✓ освоение сложных и рискованных элементов;
- ✓ достижение высокого уровня исполнительского мастерства;
- ✓ освоение психологических знаний и умений;
- ✓ совершенствование специальной физической подготовки;
- ✓ совершенствование общей физической подготовки;

**воспитывающие:**

- ✓ раскрытие индивидуальных возможностей;
- ✓ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- ✓ сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

**развивающие:**

- ✓ способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- ✓ развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- ✓ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- ✓ формировать эстетический вкус, чувство гармонии;
- ✓ укрепление здоровья.

**Планирование учебно-тренировочной работы.**

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Количество часов в неделю и расчет часов на одну учебную группу в год, численный состав учебно-тренировочных групп, устанавливается следующим образом:

Год обучения	Количество часов в неделю	Наполняемость групп
Учебно-тренировочные группы		
1-ый год обучения (7 -8лет)	6 часов	12-13 человек
2-ой год обучения (8-9 лет)	6 часов	11-12 человек
3-ий год обучения (9-10 лет)	6 часов	10-12 человек

**Планируемые результаты:**

*По итогам УТГ I года обучения*

***учащиеся знают:***

- историю развития художественной гимнастики;
- правила участия в спортивных соревнованиях;
- правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы.

***Умеют:***

- выполнять упражнения общефизической подготовки (стойки, седы, упоры и т.д.);
- выполнять упражнения специальной физической подготовки на гибкость и скорость движений: партерная гимнастика для ног, упражнения на мышцы брюшного пресса, для мышц спины, игровые задания на быстроту движений;
- выполнять элементы полуакробатике и акробатике, элементы художественной гимнастике (волны, равновесие, повороты, прыжки);
- классификационное упражнение без предмета;
- самостоятельно проводить разминку.

***Владеют:***

- основными элементами классической хореографии у опоры: деми-плие, гран-плие, батман тандю, жете, релеве пассе;
- элементами исполнения народного танца (русский, цыганский).

*По итогам УТГ 2 года обучения*

***учащиеся знают:***

1. правила техники безопасности и правила пожарной безопасности на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
2. правила судейства, правила поведения гимнасток во время соревнований, действия судей;
3. терминологию и стоимость элементов художественной гимнастики;
4. самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований);
5. психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
6. контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы.

*По итогам УТГ 3 года обучения*

***учащиеся знают:***

1. правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
2. контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп УТГ;
3. комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
4. комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений;
5. рационально распределять силы по ходу соревнования, в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.
6. контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы.

**Зачетные требования (Приложение 3).**

**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, трудолюбия, чувства прекрасного; 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, соревнований, выездов в другие города, оздоровительных и других мероприятий. 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. К воспитательной работе относятся также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».
3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».
4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.
5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».
6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».
7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.
8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

#### Учебно-тематический план на 6 часов

№	Содержание занятий	Итого часов		
		1 год	2 год	3 год
	<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>			
1.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1	1	1
2.	Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека	1	1	1
3.	Строение и функции организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
4.	Режим и гигиена гимнасток. Роль питания в занятиях спорта, в укреплении здоровья	1	1	1
5.	Техника безопасности. Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь	1	1	1
6.	Основы музыкальной грамоты. Содержание и	1	1	1



	композиционная структура упражнений			
7.	Психологическая подготовка гимнасток	1	1	1
8.	Правила судейства, организация и проведения соревнований	2	2	2
9.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	1	1	1
	<i>Всего:</i>	<i>10ч.</i>	<i>10ч.</i>	<i>10ч.</i>
	<b>II. Практическая подготовка</b>			
1.	Общая физическая подготовка	10	7	5
2.	Специальная физическая подготовка	66	70	60
3.	Изучение и совершенствование техники упражнений	70	70	75
4.	Хореография	25	24	24
5.	Специальная техническая подготовка	25	25	32
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
7.	Восстановительные средства и мероприятия	2	2	2
8.	Врачебный медицинский контроль	1	1	1
9.	Соревнования: согласно календарному плану соревнований	-	-	-
10.	Показательные выступления	-	-	-
11.	Контрольные нормативы	5	5	5
	<i>Всего:</i>	<i>206 ч.</i>	<i>206 ч.</i>	<i>206 ч.</i>
	<i>Итого:</i>	<i>216ч.</i>	<i>216ч.</i>	<i>216ч.</i>

## Содержание программы

### I. Теоретическая подготовка

#### 1. История развития и современное состояние художественной гимнастики

##### 1 год обучения

**Теория:** Истоки художественной гимнастики. История развития гимнастики в СССР и на международной арене. Достижения Российских гимнасток.

##### 2 год обучения

**Теория:** Современное развитие художественной гимнастики. Достижения Рязанских спортсменок и спортсменов Дворца детского творчества.

##### 3 год обучения:

**Теория:** Достижения Рязанских спортсменок и спортсменов Дворца детского творчества.

#### 2. Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека

##### 1 год обучения

**Теория:** Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, пропаганда здорового образа

##### 2 год обучения

**Теория:** Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма. Формирование правильной осанки и разносторонняя физическая подготовка. Развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы,

прыгучести, гибкости и равновесия) и развитие специфических качеств (пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности).

### **3 год обучения**

**Теория:** Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма. Формирование правильной осанки и разносторонняя физическая подготовка.

## **3. Строение и функции организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль**

### **1 год обучения**

**Теория:** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Здоровый образ жизни. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Обязательное предоставление справки от врача о допуске к занятиям художественной гимнастикой.

### **2 год обучения**

**Теория: Понятия:** опорно-мышечный аппарат, мышечный корсет, работа мышц.

Рекомендации по режиму дня, по здоровому питанию. Гигиена одежды и обуви. Обязательное предоставление медицинской справки о допуске к занятиям по художественной гимнастике.

### **3 год обучения**

**Теория:** Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Самоконтроль в процессе тренировки.

## **4. Режим и гигиена гимнасток. Роль питания в занятиях спортом, в укреплении здоровья**

### **1 год обучения**

**Теория:** Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

### **2 год обучения**

**Теория:** Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

### **3 год обучения**

**Теория:** Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, место учебы и занятия спортом.

## **5. Техника безопасности. Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь**

### **1 год обучения**

**Теория:** Правила техники безопасности. Техника безопасности в процессе тренировки. Понятия о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы и кровотечения. (Приложение 4)

## **2 год обучения**

**Теория:** Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

## **3 год обучения**

**Теория:** Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средство закаливания и методика их применения.

## **6. Основы музыкальной грамоты. Содержание и композиционная структура упражнений**

### **1 год обучения**

**Теория:** Значение музыки в художественной гимнастике. Понятия о характере и содержании музыки. Ритм, темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно). Правила музыкальных игр: "Какая музыка?", "Игра с мячом", "Эхо", "Медленно-быстро", "Звери и птицы".

### **2 год обучения**

**Теория:** Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Игры, направленные на развитие чувства ритма и музыкального слуха.

### **3 год обучения**

**Теория:** Объяснение: выражение характера музыки движением. Понятие о музыкальной фразе. Прослушивание и обсуждение музыкальных произведений. Выражение характера музыки движением. Музыкальные игры.

## **7. Психологическая подготовка гимнасток**

### **1 год обучения**

**Теория:** Психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности.

### **2 год обучения**

**Теория:** Психологическая подготовка в тренировочном процессе: развитие психологических функций и качеств: внимания, мышления, памяти, воображения. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям.

### **3 год обучения**

**Теория:** Сущность и назначения идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

## **8. Правила судейства, организация и проведения соревнований**

### **1 год обучения**

**Теория:** Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности.

### **2 год обучения**

**Теория:** Учет и оформление результатов соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

### **3 год обучения**

**Теория:** Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

## **9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе**

### **1 год обучения**

**Теория:** Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

### **2 год обучения**

**Теория:** Учебно-тренировочный год состоит из 2 циклов, каждый из которых делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

### **3 год обучения**

**Теория:** Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

## **II. Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

#### **1 год обучения**

**Практика:** Выполнение общеразвивающих упражнений: стойки (основная; широкая; на носках; на одной, другую на носок); седы (сед; сед согнув ноги; сед углом; сед на бедре); упоры (упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, на одном колене); выпады; основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью); упражнения на гибкость, растягивание и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибание-разгибание, поднятие-опускание, отведение-приведение, удержания и махи руками и ногами в различных исходных положениях).

#### **2 год обучения**

**Практика:** Выполнение строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений, спортивные виды ходьбы и бега (бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.), специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекаточный, широкий, пружинный, острый).

#### **3 год обучения**

**Практика:** Выполнение строевых упражнений: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, команды; повороты на месте; направо, налево, кругом; перестроения; размыкания "на вытянутые руки"; передвижения: по кругу, противходом, "змейкой", по диагонали.

### **2. Специальная физическая подготовка**

#### **1 год обучения**

**Практика.** Выполнение упражнений на гибкость для стоп и коленей, для плечевых суставов и кисти, для позвоночника и тазобедренных суставов, упражнения на

расслабление; на силу мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпада, поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (поднимания и опускания ног и туловища лежа на спине, "езда на велосипеде", выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (наклоны, удержания, поднимание туловища, прогибание назад или отведение ног назад лежа, "лодочка", "рыбка" и др.); на развитие быстроты (выполнение заданий за педагогом, игровые задания: «кто быстрее», «кто больше»).

## **2 год обучения**

**Практика:** совершенствование ранее изученных упражнений, выполнение пружинных движений, различных волн, равновесий, наклонов, поворотов, прыжков. Подвижные игры и эстафеты с предметами.

## **3 год обучения**

**Практика:** упражнений на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре (пассе, арабеск)), выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие прыгучести (пружинные движения, прыжки на одной и двух ногах, с координированной работой рук, туловища и головы, толчком одной и двумя ногами, прыжки в длину, прыжки через скакалку); упражнения на развитие координации (ловкости) (динамичные полуакробатические упражнения, подвижные игры с предметами, согласованные движения разными частями тела, на точность воспроизведения движения, с предметами); упражнения на развитие выносливости (комплекс обще-развивающих упражнений, выполняемый поточным методом; бег, бег с ускорением, прыжки, прыжки через скакалку, выпрыгивания из приседа, приседания и др.).

## **3. Изучение и совершенствование техники упражнений**

### **1 год обучения**

**Практика.** Выполнение упражнений на гибкость: акробатические и полуакробатические элементы (шпагат, мост, колечко, качалочка, корзиночка, складочка, перекаты, колесо, кувырки вперед, назад, в сторону - боком, стойка на лопатках, на груди, на локтях и др.), совершенствование техники упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), композиции без предмета.(Приложение 2)

### **2 год обучения**

**Практика:** Выполнение и совершенствование техники исполнения ранее пройденных упражнений. Выполнение упражнений на гибкость: мост (различные исходные положения), «баранка», «кошечка», «гусеница» и др. Выполнение соревновательных упражнений: по элементам, по соединениям, целиком.

### **3 год обучения**

**Практика:** Равновесие: переднее, заднее и боковое. Повороты (вращения): переступанием, скрестные, одноименные на 180-360°. Подскоки и прыжки: толчком, двумя (выпрямившись, касаясь, кольцом и разножка- с разведением ног); с приземлением на маховую (шагом, касаясь, со сменой согнутых ног); толчком одной.

## **4. Хореография**

### **1 год обучения**

**Практика:** Повторение и совершенствование ранее изученного материала, изучение 4,5 позиции ног. Классические прыжки у опоры.

## **2 год обучения**

**Практика:** Выполнение и совершенствование упражнений, изученных на 1 году обучения. Изучение базовых элементов хореографии у опоры – деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жетэ, батман тандю жетэ пеке, батман тандю пасса. Классические прыжки сотте по первой и второй позиции.

## **3 год обучения**

**Практика:** Повторение ранее изученного материала, туры на середине на ку-де-пье (ан-де-ор, ан-де-дан), рон-де жамб пасса партер, фраппе, релеве лян.

## **5. Специальная техническая подготовка**

### **1 год обучения**

**Практика** Выполнение и отработка:

упражнений с мячом: удержания одной и двумя руками, передачи перед, за телом, под ногой; отбивы об пол, одно- и многократные со сменой ритма, двумя и одной рукой; перекаты по полу, между кистями, по рукам, по спине, по туловищу, по ногам; подбросы ногами, обвалакивания, выкруты, переброски, броски и ловли двумя и одной рукой, после отбива об пол и с лета;

упражнений со скакалкой: удержания, прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад; бег через скакалку; вращения, махи и круги скакалкой, сложенной вдвое, во всех плоскостях; вращения развернутой скакалкой; переброски, броски и ловля одного и двух концов скакалки;

упражнений с обручем: разнообразные хваты, махи и передачи обруча перед телом и за спиной; вращения и круги обруча; прыжки в обруч, вращая его, как скакалку, вперед и назад; перекаты и вертушки на полу; броски и ловли двумя руками и одной с замаха.

### **2 год обучения**

**Практика:** Выполнение и совершенствование:

упражнения с мячом: балансы, перекаты, обвалакивания, переброски, броски и ловли, отбивы;

упражнения с обручем: махи, круги, взмахи, вращения, переброски, вертушки, прыжки, броски и ловли;

упражнения со скакалкой: манипуляции, вращения, восьмерки, переброски, броски и ловли, переброски и броски, развернутой и сложенной скакалкой.

### **3 год обучения**

**Практика:** Выполнение и совершенствование:

Упражнения с булавами: вращения, круги, мельницы, улиты, переброски, броски, разноименные броски, в разных плоскостях, перекаты.

Упражнения с лентами:

круги, змейки, спирали, передачи, переброски, броски.

## **7. Инструкторская и судейская практика**

### **1 год обучения**

**Практика:** уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать техники упражнений, проводить урок в группах начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

#### **2 год обучения**

**Практика:** Уметь подбирать элементы, музыкальные сопровождения и составлять произвольную программу для младших гимнасток.

#### **3 год обучения**

**Практика:** Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству и организации соревнований.

### **8. Восстановительные средства и мероприятия**

#### **1-3 год обучения**

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия

### **9. Врачебный и медицинский контроль**

#### **1 год обучения**

**Практика:** Проводятся начальные обследования, углубленное и этапное обследование. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

#### **2 год обучения**

**Практика:** В задачи медицинского обследования входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок в занятии. Профилактика травм и заболеваний, оказание первой доврачебной помощи.

#### **3 год обучения**

**Практика:** Все поступающие на занятия художественной гимнастикой дети предоставляют справку от врача о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера и проходят углубленное обследование.

10. **Соревнования** в 1 – 3 году обучения проводятся согласно календарному плану соревнований по художественной гимнастике.

### **11. Показательные выступления.**

На 1-3 году обучения показательные выступления проводятся на соревнованиях, на открытых уроках, на праздниках, на общественных мероприятиях, на концертах.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Условия реализации программы.**

#### **1. Материально-технические условия для занятий художественной гимнастикой:**

- спортивный зал с гимнастическими коврами (помещение обеспечивается тепло и электро - снабжением в пределах общего режима здания, имеет вентиляцию, отвечает акустическим требованиям для работы с ТСО)
- кабинет для педагогов с местом для хранения аппаратуры, фонограмм, документации и других предметов, и средств обучения необходимых в работе.
- Магнитофон, флеш-накопители.
- Спортивная форма (облегающие шорты и футболка, гимнастические тапочки).

**Инвентарь:**

- скакалка;
- обруч;
- мяч;
- булавы;
- лента.

**Музыка для художественной гимнастики:**

- классика;
- Танго;
- Самба;
- русские народные вариации;
- детские песни из мультфильмов;
- музыка из кинофильмов.

**2. Кадровые условия:**

- программа реализуется педагогом дополнительного образования имеющего спортивно-физкультурную специализацию или спортивный разряд по художественной гимнастике;
- для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе привлекается педагог-психолог на втором году обучения.

**Список литературы**

1. А.В. Плешкань. Актуальные проблемы современной подготовки в художественной гимнастике. Москва 2010г.
2. Л.А.Карпенко Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике. Белгород 2008г.
3. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А. Сивицкий. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Москва 2007г.
4. Л.А.Карпенко. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике. Белгород 2011г.
5. М.А.Горова, А.В.Плешкань. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Москва 2001г.
6. Н.В.Паршина. Методы психолого-педагогической диагностики. Рязань 2011г.
7. О.М.Назарова. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Москва 2001г.



8. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Ленинград 1989г.
9. Т.С.Лисицкая. Хореография в гимнастике. Москва 1985г.
10. Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Москва 2007г.
11. Художественная гимнастика. Учебная программа. Киев 1991г. Под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Г.Г.

#### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Пучкова Г.И. Рязанская феерия. Рязань, 2008г.
2. Пучкова Г.И. Из жизни тренера. Рязань, 2011г.
3. Пучкова Г.И. Первые. Рязань, 2013г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru;>
2. <http://www.vfrg.ru;>
3. <http://www.kdm.62.ru;>
4. <http://www.ryazansport.ru;>
5. <http://www.одсоо-пусь.пф;>
6. <http://www.gymnastichope.borda.ru.>

## Приложение 1

### Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» (для учебно-тренировочных групп) на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года
- 2.

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года		36 недель		
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы		
Количество учебных дней		108 дней	108 дней	108 дней
Продолжительность учебных периодов		11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023
		09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет
Продолжительность занятия		2 часа	2 часа	2 часа
Режим занятий		3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		216 часов	216 часов	216 часов
Аттестация	Промежуточная	апрель-май 2024 года	апрель-май 2024 года	-
	Итоговая	-	-	апрель-май 2024 года

## Приложение 2

### Методика развития физических качеств

#### *Сила и методика ее развития*

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных

групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;

2. На силу мышц ног и туловища;

3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) Выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

#### *Быстрота и методика ее развития*

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;

2. Время одиночного движения;

3. Резкость - быстрое начало;

4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;

2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";

3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, сериями;

5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

#### *Прыгучесть и методика ее развития*

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
  - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - в) полетной фазы - прыжковых поз;
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

#### *Координация и ловкость. Методика их развития*

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;

- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

#### *Гибкость и методика ее развития*

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

#### *Функция равновесия и методика его развития*

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

#### *Выносливость и методика ее развития*

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

#### *Хореографическая подготовка в художественной гимнастике*

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

### Приложение 3

#### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	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
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	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 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя. Текущий контроль успеваемости проводится на всех годах обучения. Целью проведения текущего контроля успеваемости является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы.

Формой проведения текущего контроля успеваемости учащихся по дополнительной общеразвивающей программе по художественной гимнастике является - проверка журналов учета тренировочных занятий не реже 1 раза в месяц. Не допускается пропуск занятий без уважительной причины более 5 дней в месяц.

При организации промежуточной аттестации и дальнейшем переводе учащихся на следующий этап подготовки необходимо учитывать, что основными показателями работы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий (журнал учета занятий);
- динамика роста показателей физической подготовленности (контрольные нормативы);
- уровень освоения основ техники (открытый урок).

В спортивно-оздоровительных группах в конце освоения образовательной программы проводится открытый урок и сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

## Приложение 4

### Техника безопасности.

Учащиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
- не оставляйте в раздевалках ценные вещи.



- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Учащиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.

- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.

- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности.

- В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.

- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

- Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

- Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим во Дворце.

#### **При проведении занятий:**

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.

- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.

- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избежания физических травм.

- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.

- запрещается кричать и громко разговаривать.

- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

- При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в

зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

**При возникновении чрезвычайной ситуации:**

- Учащиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.

- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

**Окончание занятий.**

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

**Родителям.**

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле школы.

- просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школу.

- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

- в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

- при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая 15 помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

- если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.