



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА**

650023, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 56в

тел.: 8(3842) 53-96-77 (спорт. отдел), 51-22-25 (бухгалтерия)

E-mail: sport.kemerovo@mail.ru

Официальный сайт: sportkemerovo.ru

ОКПО 43851797 ОГРН 1034205034038

ИНН/КПП 4205010776/420501001

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г.КЕМЕРОВО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ»

Т.Н. Артамонова

приказ от 29 2023 № 76

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Художественная гимнастика»**

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Кемерово
2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		
1	Пояснительная записка	
1.1.	Направленность программы	
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	
1.3.	Отличительные особенности программы и специфика организации обучения.	
1.4.	Адресат программы	
1.5.	Уровень программы, объем и сроки	
1.6.	Формы обучения	
1.7.	Режим занятий	
1.8.	Цели и задачи программы	
1.9.	Особенности организации образовательного процесса	
1.10.	Содержание программы (учебно-тематический план)	
1.11.	Планируемые результаты обучения.	
1.12.	Содержание учебного плана	
1.13.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации		
2.1.	Календарный учебный график	
2.2.	Условия реализации программы	
2.3.	Формы аттестации	
2.4.	Оценочные материалы	
2.5.	Методическое обеспечение	
2.6.	Перечень информационного обеспечения	
2.6.1	Список литературы	
2.6.2	Интернет ресурсы	
Раздел III. Учебно-методический комплект		
3.1	Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей.	

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике, (далее «Программа») разработана в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 - ФЗ от 29.12.2012г.,

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №529 - ФЗ от 16.11.2007 г.,

Постановлением от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей),

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ.

По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является комплексной. Программа является модифицированной, физкультурно-спортивной направленности.

Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте и в выбранном виде спорта - художественная гимнастика.

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ. НОВИЗНА. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на предварительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям гимнастикой, преемственность в решении задач обучения гимнастическим упражнениям и укрепления здоровья юных гимнасток, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего развития спортивного мастерства.

Новизна программы заключается в том, что процесс обучения и тренировки построен в соответствии с требованиями правил вида спорта «художественная гимнастика» программа является ознакомительным этапом перед многолетним процессом обучения и тренировки юных гимнасток, обеспечивает последовательность обучения от простого к сложному.

Педагогическая целесообразность. Программа «Художественная гимнастика» опирается на опыт работы лучших тренеров-преподавателей, учитывает современные методики работы с учащимися. Применяются в том числе, новые формы занятий, используются современные средства обучения. Несомненно, в современном мире педагогически целесообразно пользоваться не только проверенными подходами, но и инновационными.

Программа повышает уровень физической активности и подготовленности к дальнейшему освоению вида спорта художественная гимнастика.

Программа предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, и направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать гимнастические навыки. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является теоретические, практические занятия. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в различных соревнованиях.

1.3 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях художественной гимнастикой осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации. Программа имеет постепенное освоение материала, которое реализуется последовательно от простого к сложному. Такая особенность реализации программы позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта художественная гимнастика, сформировать у учащихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что тренировки проводятся в группе учащихся. Это коллектив и, в данном случае, его составляют преимущественно учащиеся дошкольного и младшего школьного возраста. Во время тренировки дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу.

У детей воспитывается ответственность. Также дети становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе.

Дети становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

1.4. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.

Программа предназначена для детей 5-17 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, без дополнительных требований к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, по медицинской справке, заверенной врачом.

В группы обучения зачисляются учащиеся в возрасте от 6 лет до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом по состоянию здоровья, на основании заявления родителей (законных представителей). Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебного года, что не влечет за собой не выполнение данной программы, так как программа направлена на обеспечение потребностей детей в двигательной активности и обеспечивает ее без каких-либо дополнительных условий.

1.5. УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ И СРОКИ.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок реализации программы: 1 год в расчете на 42 учебных недели. Количество часов по программе: 92 часа

1.6. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ: очная.

1.7. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

(таблица №1)

Год	Кол-во недель	Длительность занятия	Периодичность	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	42	1 час	2	2	84
Итого:					84

1.8. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта художественная гимнастика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основная задача - укрепление здоровья, физическое развитие, привитие интереса детей к спорту и в частности к художественной гимнастике, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Обучающие:

Обучить основным приемам техники художественной гимнастики и элементам хореографии.

Обучить знаниям и элементарным правилам вида спорта.

Развивающие:

Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.

Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

Воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся.

Формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

1.9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Форма обучения: очная.

Программой предусмотрена модульная организация образовательного процесса, где осуществляется ознакомительная, предварительная общая и специальная физическая подготовка.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп.

(таблица №2)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивно-оздоровительный (СО)	1 год	6	до 25 чел

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами избранного вида спорта.

1.10. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план СО на 42 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
1.	Продолжительность этапа	1 год
2.	Теоретическая подготовка (час.)	8
3.	Физическая подготовка	76
4.	Промежуточная аттестация	согласно локальному акту
6.	Участие в соревнованиях (кол-во раз)	по календарному плану спортивных мероприятий
7.	Итого учебно-тренировочных часов в год	84
8.	Количество часов в неделю	2
9.	Количество тренировок в неделю	2
10.	Количество тренировок в год	84
11.	Промежуточная аттестация	(согласно локальным актам)
12.	Медицинское обследование (кол-во раз)	медицинская справка на начало учебного года.

Учебно-тематический план СО на 46 недель

(таблица №3)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	опрос, собеседование
2.	Физическая подготовка	76	-	76	наблюдение
2.1.	Общefизическая подготовка.	30	-	30	
2.2.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	
2.3.	Техническая подготовка	26		26	
3.	Участие в соревнованиях	согласно календарю			-
4.	Прием контрольных нормативов	вне сетки часов			тестирование
Итого за год		84	8	76	

В условиях временного ограничения (приостановления) занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) возможно увеличение количества часов по программе, отведенных на изучение теоретических основ и сокращения количества часов, отведенных на практическую часть.

1.11. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

Результатами освоения программы являются основные показатели физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

Результат:

развитие творческих способностей детей,
знание основных понятий, терминов и определений художественной гимнастики.
знание основ культуры здорового и безопасного образа жизни,
укрепление здоровья,

имеют базу начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта,
регулярно занимаются художественной гимнастикой,

перевод спортивно одаренных детей на освоение дополнительной общеразвивающей предпрофессиональной программы.

1.12. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (тематическая программа)

Цель: знать основные правила безопасности поведения в спортивном зале, теорию и технику художественной гимнастики.

Задачи:

обучить основным приемам техники в гимнастике;
приобрести знания по истории художественной гимнастики;
развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся;
укреплять здоровье учащихся.

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка:	8
	Вводное занятие. Кратко о художественной гимнастике	1
	Инструктаж по технике безопасности	1
	Терминология гимнастических и хореографических упражнений	1
	Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки	1
	Развитие художественной гимнастики в России.	1
	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1
	Терминология гимнастических упражнений	1
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1
II.	Физическая подготовка	76
2.1.	Общая физическая подготовка	30
	-упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	
	- упражнения для развития силы мышц рук	
	- упражнения для развития мышц брюшного пресса	
	- упражнения для развития мышц спины	
	- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава	
	- упражнения для развития выносливости	
	- упражнения на гибкость и подвижности в суставах	
	- упражнения для развития координации	
	- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата (кувырки, перевороты)	
	- упражнения для развития прыгучести	
	- бег (на полупальцах, высокий, пружинистый)	
	- подскоки и прыжки	
2.2.	Специальная физическая подготовка:	20

	Пассивная гибкость:	
	- складки вперед, грудь касается бёдер	
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч	
	- выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые	
	- шпагаты на полу, полное касание пола бёдрами, держать	
	Активная гибкость	
	- удержание ноги вперёд, в сторону, назад	
	- махи ногами в разных направлениях	
	Хореографическая подготовка	
	- деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)	
	- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях	
	- батманы фандю в сторону	
	- гран батман жете из 1 позиции в разных направлениях	
	- пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами	
	- маленькие хореографические прыжки по 3 и 6 позициям	
	- народно-характерные танцы (гопак, русский, казачёк)	
2.3	Техническая подготовка.	26
	Базовая техническая подготовка:	
	- упр-ния на овладение навыками правильной осанки и походки;	
	- упр-ния для правильной постановки рук и ног;	
	- маховые упражнения;	
	- круговые упражнения;	
	- пружинящие упражнения;	
	- упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе;	
	- поворот боком, назад, вперед;	
	- перебаты в группировке, стойка на лопатках;	
	- кувырки, вперёд, назад;	
	- стойка на руках;	
	Специальная техническая подготовка:	
	1. Виды шагов:	
	- на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинистый, приставной.	
	2. Виды бега:	
	- на полупальцах, высокий, пружинистый.	
	3. Наклоны и волны:	
	- стоя: вперёд, в сторону (на двух ногах)	
	- волны: руками - вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные.	
	4. Подскоки и прыжки:	
	с двух ног с места: выпрямившись;	
	из приседа;	
	- толчком одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);	
	- закрытый и открытый.	
	5. Вращения:	
	- переступанием, скрестные, одноимённые от 180о до 360о	
	6. Акробатика: мост, кувырки (вперёд, назад, боком), стойки на лопатках.	
	7. Упражнения с мячом:	
	- махи во всех направлениях, круги большие и средние;	
	- броски и ловля: низкие (до метра) одной и двумя руками;	

	- перекаты по полу.	
	9. Упражнения со скакалкой:	
	- качания, махи (двумя и одной рукой);	
	- вращение скакалкой: вперёд и назад, скрестно вперёд и назад, обвивание и развивание вокруг тела, передача около отдельных частей тела.	
	10. Упражнение с обручем:	
	- махи одной и двумя руками во всех направлениях;	
	- круги одной и двумя руками вверху и внизу	
	- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	
	- одной рукой вперед	
	- вертушки однократные и многократные одной рукой	
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	
	11. Специальные средства:	
	- Музыкально-двигательное обучение:	
	- воспроизведение характера музыки через движения	
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	
	- музыкальные игры	
III.	Участие в соревнованиях	по плану
IV.	Промежуточная аттестация (контрольные нормативы)	по плану
	Всего часов:	84

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с детьми.

Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году.

Правила поведения в школе.

Проведение инструктажа по технике безопасности в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

История развития школы, знакомство с достижениями, демонстрация кубков, медалей, грамот.

Основные термины изучаемых упражнений.

Значение и роль терминологии в художественной гимнастике.

Правила и формы записи гимнастических элементов.

Термины общеразвивающих и вольных упражнений.

Термины прыжков, кувырков.

Термины упражнений в балансировании.

Термины простейших акробатических упражнений.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Места занятий. Оборудование и инвентарь

Виды и характеристика индивидуального инвентаря для занятий художественной гимнастикой. Правила его эксплуатации, хранения и обслуживания.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты из различных положений, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Акробатические упражнения.

Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Предметная подготовка, формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

(таблица №5)

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног(и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	мельницы, змейки	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1 -3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шаг прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Хореографическая подготовка.

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.

1. Элементы классического танца:

положение лицом к опоре;

изучение позиций ног первая, вторая, третья (стопы развернуты под углом 140-150°);
переход из I позиции во II; из I в III.

изучение позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

поднимание на полупальцы лицом к опоре;

demy и *grand plie* по I, II и III позиции лицом к опоре.

2. Партерная хореография:

удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»;

в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно;

в упоре сидя сзади, носки на себя - разведение стоп в I позицию;

в упоре сидя сзади - круговые движения стопами;

лежа на спине поочередное удержание ног вперед;

лежа на спине поочередное отведение ног в стороны;

лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны;

лежа на животе поочередное удержание ног назад.

3. Элементы народно-характерного танца:

приставные, переменные шаги.

Изучение терминологии хореографии.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической 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 технической 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;

совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Беспредметная подготовка

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

(таблица №4)

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	
	обратные	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону, круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
Равновесия		в выпадах
	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (135 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 90°, 135°, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	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)
	по продолжительности	900, 1800, 3 600, 5400 и 720,трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэантурнан, жэтэантурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища Н, /, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэантурнан, жэтэантурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ХА, /, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а)статические положения:		
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

	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы:		
седы	обычный, на пятках (е)	
	бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег:		
спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, в полуприседе, 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	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

Подвижные игры и другие виды спорта, используемые в учебно-тренировочном процессе в художественной гимнастике.

Подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому начинающему, да и опытному спортсмену. Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Баскетбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной.

Для подготовки учащихся в художественной гимнастике, используют навыки из других видов спорта, благодаря чему развиваются следующие виды качеств:

- скоростно-силовые способности;
- силовые способности;
- координационные способности;
- выносливость;
- гибкость.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Занятия по подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Участие в соревнованиях.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности детей. В них проверяется эффективность прошедшего периода обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре обучения. С учетом результата контрольных соревнований вносятся коррективы в образовательный процесс, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Наблюдения тренеров-преподавателей.

Проведение комплексов упражнений учащимися.

Итоговые занятия.

Участие в спортивных мероприятиях.

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика:

первичная (перед поступлением в школу),

промежуточная (февраль),

итоговая (май).

Итоговые занятия.

Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

Отчетные (участие в соревнованиях).

Текущий контроль - производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточная аттестация - проводится по итогам работы за первое полугодие, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация - проводится в конце учебного года, в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по ОФП.

Нормативы просмотра (тесты)
по оценке физических качеств по общей и специальной физической подготовки
поступающих на освоение программы.

(таблица №6)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Просмотр при поступлении на СО				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Внешний вид	Стройная фигура без лишнего веса	Стройная фигура	Видимый лишний вес	Избыточный лишний вес	
2.	Гибкость: ИП - сед, ноги вместе. Наклон вперед, фиксация положения 5 сек	Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени согнутые	При наклоне вперед кисти рук не на линии стоп, колени согнутые
3.	И.П. - лёжа на животе «Корзиночка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	Касаясь стопами лба	Касаясь стопами затылка	Не касается стопами затылка (не более 3 см)	6-10 см. при выполнении движения колени обязательно вместе	более 10 см. при выполнении движения колени обязательно вместе
4.	ИЛ. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	45о	40о	30о	20о	10о
5.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны выполнять с обеих ног, удержание положения в течении :	6 сек.	5 сек	4 сек	3 сек.	2 сек
6.	Прыжок с места толчком двух ног (см.)	(лёгкость прыжка, толчок)	(лёгкость прыжка, толчок)	(лёгкость прыжка, толчок)		
7.	ИЛ сед ноги врозь. Наклоны вперед с фиксацией	Плотное прилегания к полу, колени	Не плотное прилегания к полу, колени	Нет плотного прилегания к полу,	Нет плотного прилегания к полу, сильно	Минимальный наклон вперед колени

	положения	прямые	прямые	согнутые колени.	согнутые колени.	сильно согнуты
8.	Мостик из положения стоя с помощью тренера (расстояние от стоп до пальцев, с фиксацией 5 сек.)	до 30	30	35	40	более 40
9.	ИЛ сед ноги согнуты, топы вместе, в колени разведены «Лягушка» наклон вперед	Полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу, колени не касаются пола	Не значительный наклон вперед, бедра высоко от пола	

Преимущества для зачисления на СО имеют дети, выполнившие все зачетные нормативы, имеющие спортивные разряды, а также наиболее соответствующие художественной гимнастике по внешним данным.

Контрольные нормативы (тесты)
по оценке физических качеств, общей и специальной физической подготовки учащихся
для текущей и итоговой аттестации спортивно-оздоровительный этап (СО)

(таблица №7)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Просмотр при поступлении на ЭСО				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Внешний вид	Стройная фигура без лишнего веса	Стройная фигура	Видимый лишний вес	Избыточный лишний вес	
2.	Гибкость: ИЛ - сед, ноги вместе. Наклон вперёд, фиксация положения 5 сек	Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени согнутые	При наклоне вперёд кисти рук не на линии стоп, колени согнутые
3.	ИЛ. - лёжа на животе «Корзиночка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	Касаясь стопами лба	Касаясь стопами затылка	Не касается стопами затылка (не более 3 см)	6-10 см. при выполнении движения колени обязательно вместе	более 10 см. при выполнении движения колени обязательно вместе
4.	ИЛ. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	45о	40о	30о	20о	10о
5.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны выполнять с обеих ног, удержание положения в течении :	6 сек.	5 сек	4 сек	3 сек.	2 сек
6.	Прыжок с места толчком двух ног (см.)	(лёгкость прыжка, толчок)	(лёгкость прыжка, толчок)	(лёгкость прыжка, толчок)		
7.	ИЛ сед ноги врозь. Наклоны вперёд с фиксацией	Плотное прилегания к полу, колени	Не плотное прилегания к полу, колени	Нет плотного прилегания к полу,	Нет плотного прилегания к полу, сильно	Минимальный наклон вперёд колени

	положения	прямые	прямые	согнутые колени.	согнутые колени.	сильно согнуты
8.	Мостик из положения стоя с помощью тренера (расстояние от стоп до пальцев, с фиксацией 5 сек.)	до 30	30	35	40	более 40
9.	ИЛ сед ноги согнуты, топы вместе, в колени разведены «Лягушка» наклон вперед	Полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу, колени не касаются пола	Не значительный наклон вперед, бедра высоко от пола	

Средний балл:

- 5,0-4,5 - высокий уровень СФП
- 4,4-4,0 - выше среднего СФП
- 3,9-3,5 - средний уровень СФП
- 3,4-3,0 - ниже среднего СФП
- 2,9-и ниже - низкий уровень СФП

Минимальный средний проходной балл- 3 балла.

Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ» КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) формами организации образовательной деятельности могут быть: видеоконференции, вебинары и др.

2.1. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(таблица №8)

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	1		1	2	1		1					8
2.	Физическая подготовка	8	8	7	8	4	7	8	8	7	8	4		76
2.1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2		30
2.2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2.3.	Техническая подготовка	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2		26
3.	Участие в соревнованиях	вне сетки часов												-
4.	Прием контрольных нормативов	вне сетки часов												-
Всего часов:		10	9	7	9	6	8	8	9	7	8	4		84

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации общеразвивающей программы имеется:
 спортивный зал;
 два гимнастических ковра
 гимнастические обручи, скакалки, мячи;
 станок хореографический.
 скамейка гимнастическая
 стенка гимнастическая.
 музыкальный центр.

Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую программу - это тренер-преподаватель.

Образование: средне-специальное или высшее по направлению «физическая культура».

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности учащихся по предметным областям является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии учащегося обосновать и

осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц занимающихся художественной гимнастикой являются:

общая посещаемость тренировок;

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;

уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль - производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточная аттестация - проводится по итогам работы за первое полугодие, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация - проводится в конце учебного года, в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по ОФП.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки уровня освоения Программы по теории проводится устный опрос по пройденным темам.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы организации занятий

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся: теоретическое и практическое занятие.

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания:

Личностно-ориентированная технология - предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (само актуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Элементы здоровьесберегающих технологий: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются в ходе проведения тренировок.

Методы обучения:

словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение

наглядные: демонстрация основных приемов работы т.д.

практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка.

Методы воспитания:

методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций, увещание и др.)

методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)

методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование,

поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)

методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности и др.)

Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей (Раздел III)

2.6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

2.6.1. Список литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Министерство спорта РФ «Типовая программа для спортивно - оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика»»
3. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца»/Н.П.Базарова, В.П.Мей. - М.-Л.: Искусство, 1983г.
4. Звездочкин В.А. «Классический танец». Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.
5. Назарова О.М. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет» / Методическая разработка/. М., 2001г.
6. Приставкина М.В. «Тактическая подготовка в художественной гимнастике»: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
7. «Психогимнастика в тренинге». Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004г.
8. Сборник авторских программ /Выпуск 2. М., 1995.
9. «Художественная гимнастика» /Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003г.
10. «Художественная гимнастика» Л.А. Карпенко. Москва, 2003г.
11. «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике». Учебное пособие - СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000 г.
12. «Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис - 2006г.
13. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами/Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко// Метод. Рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. - 24 с.
14. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития/ И.А. Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.терехина. - М.:Человек, 2014. - 200 с.
15. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.

2.6.2. Интернет ресурсы

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
3. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>

Раздел III. Учебно-методический комплект

Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей.

1. Требования по технике безопасности

К проведению учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

-травмы при падении на скользком или неровном покрытии;

-выполнение тренировочного задания без разминки.

Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения элементов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм(купальник) и спортивную обувь (чешки, полу чешки).

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять гимнастических упражнений без тренера-преподавателя, а также без страховки.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При работе с предметами соблюдать безопасное расстояние.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

2. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. Требование безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь(предметы).

Снять спортивный костюм (купальник) и спортивную обувь (чешки, полу чешки)

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

В условиях временного ограничения (приостановления) занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы с применением различных дистанционных образовательных технологий, согласно учебному плану программы.