

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»  
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:  
Решением Педагогического совета  
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
Протокол № 4  
от «16» апреля 2025 г.



Утверждаю:  
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
О.Н. Смирнова  
«16» апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа

### «Юные гимнастки»

Художественная гимнастика  
Объединение «Золотой обруч»

Направленность:  
физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Для учащихся: 5-9 лет

3 года обучения

Составитель:  
Мострова А.С.,  
Хомутинникова С.Ю.,  
педагоги дополнительного  
образования

Сыктывкар,  
2025 г.

## Структура программы:

1. Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	30
2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации	31
2.1. Условия реализации программы	31
2.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	31
2.3. Оценочные материалы	35
2.4. Методические обеспечение материалы	35
2.5. Список литературы	50
3. Приложения	52

## 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность (профиль) программы** - физкультурно-спортивная. Художественная гимнастика является одним из высокоэффективных средств физического и эстетического воспитания.

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения.

На занятиях девочки изучают: упражнения общей и специальной физической подготовки, элементы хореографии и танца, упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч), подвижные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения.

Занятия художественной гимнастикой способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, воспитанию жизненно необходимых навыков, повышению работоспособности. Они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме. У занимающихся художественной гимнастикой развиваются ловкость и гибкость, сила и выносливость, подвижность и эластичность, воспитываются координационные способности, чувство равновесия и прыгучесть. Эти качества очень ценны не только для дальнейших занятий художественной гимнастикой, акробатикой, танцами, фигурным катанием, но и для здоровья ребёнка.

С самого раннего детства ребенок осваивает не только грациозные движения, но также у него развивается хороший эстетический вкус, ребёнок учится слышать музыку, чувствовать её, что способствует гармоничному развитию личности. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает и прививает вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам.

По технологическим аспектам проектирования и классификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ относится к модели «Уровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» стартового уровня. Программа является адаптационно-психологическим курсом по художественной гимнастике для дальнейшего успешного обучения детей в группах последующего года обучения (программы «Золотой обруч» и «Спортивное совершенствование»).

**Нормативная база.** Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Юные Гимнастки»

(далее Программа) разработана с учётом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р; Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»; Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года; Устава муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Орбита» (МУ ДО «ЦДОД «Орбита»); Лицензии МУ ДО «ЦДОД «Орбита» на образовательную деятельность.

Программа составлена на основе типовой программы по художественной гимнастике для ДЮСШ, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации (М., 2000 г.), учебника по художественной гимнастике Санкт-Петербургской Государственной Академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта (М., 2003г.) учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры девочек школьного и дошкольного возраста. Тем самым, данная Программа не повторяет, а расширяет и углубляет знания и умения детей по физическому воспитанию, что позволяет им продолжить обучение художественной гимнастикой, танцами или другими видами спорта.

Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию. Учитывая профессиональный опыт работы педагога и современные требования, в ней изменено содержание учебного материала.

**Актуальность программы** – данная Программа позволяет сохранить и развить физические качества, заложенные в ребёнке (гибкость, координация, ловкость, выносливость и другое), которые в дальнейшем помогут ему быть успешным в художественной гимнастике или в любом другом виде спорта. Таких детей с удовольствием берут в фигурное катание, аэробику, акробатику, танцы.

**Отличительные особенности программы.** Как было написано ранее – программа является адаптационно-психологическим курсом по художественной гимнастике для дальнейшего успешного обучения детей в группах последующего года обучения.

Программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования и не предусматривает первоначального отбора по критериям физического развития ребенка, так как это происходит в спортивных школах по художественной гимнастике. Следовательно, каждый ребенок независимо от физического развития и природных данных, изъявивший желание заниматься художественной гимнастикой имеет возможность овладеть основами данного вида спорта.

**Этнокультурный компонент** в программе реализуется по некоторым направлениям.

В теоретических темах: развитие виды спорта в Республике Коми, ведущие спортсмены в Республике Коми.

В практической деятельности: формирование и развитие чувства патриотизма у учащихся, любви к Республике Коми и гордость за свой родной край, мотивация учащихся на достойное выступление за свою Республику, использование ритуала (поднятие Флага Республики Коми, звучание Гимна Республики Коми) на соревнованиях различного уровня.

**Характеристика программы:**

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню сложности содержания – стартовый уровень;
- по форме содержания и организации образовательного процесса – традиционная.

**Адресат программы** - программа предназначена для девочек в возрасте 5-9 лет, желающих заниматься художественной гимнастикой. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки обязательно). Количество человек в группе зависит от года обучения.

**Общий объем программы** – 216 часов.

**Срок освоения программы** – 3 года, 108 недель, 216 часов и 108 занятий.

**Формы обучения:** очная и очно-заочная с применением ЭО и ДОТ.

**Формы организации образовательного процесса.** Основная форма работы по данной Программе – групповая с использованием индивидуального подхода (учёт индивидуальных физиологических и психологических особенностей и возможностей). Возможна работа фронтально, в парах и подгруппах.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Преобладают практические занятия. Изучение теоретического материала Программы осуществляется в форме 10 минутных бесед, которые проводятся в

подготовительной части занятия в форме бесед, демонстрации наглядных пособий.

Возможно обучение в дистанционной форме с использованием электронного обучения и дистанционных технологий при невозможности проведения образовательного процесса в очной форме.

**Режим занятий** составлен в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и наличия свободного времени в зале.

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 год (5-6 лет)	72	2	2 по 25 мин.
2 год (6-7 лет)	72	2	2 по 30 мин.
3 год (7-9 лет)	72	2	2 по 40 мин.

На следующий год обучения учащийся переводится по результатам проведенной промежуточной аттестации.

## 1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: физическое и эстетическое развитие личности, формирование мотивации для занятий художественной гимнастикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть школой движений художественной гимнастики;
- повысить уровень физического развития, выполнить норматив спортивного разряда;
- формировать общие представления о художественной гимнастике;
- формировать знания об общем строении человека, режиме дня спортсмена, питании и личной гигиене гимнасток.

Развивающие:

- способствовать формированию опыта публичного выступления;
- способствовать формированию основ самоконтроля, самооценки;
- развивать эстетический вкус (музыкальность, танцевальность, стремление к прекрасному).

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- воспитывать личностные качества: трудолюбия, воли, терпения и самостоятельности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам и педагогу.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебные план (сводный).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов 1 г.о.			Количество часов 2 г.о.			Количество часов 3 г.о.			Всего
		Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях.		1			1			1		3
2	Теоретическая подготовка.		2			2			2		6
3	Базовая техническая подготовка.			10			8			8	26
4	Специальная техническая подготовка.			20			15			15	50
5	Упражнения с предметами.			10			12			15	37
6	Упражнения классификационной программы.			8			10			12	30
7	Развитие физических качеств.			10			15			10	35
8	Постановка показательных выступлений.			4			2			2	8
9	Воспитательная работа.			2			2			2	6
10	Текущий контроль.			2			2			2	6
11	Промежуточная аттестация.		1	2		1	2		1	2	9
	Итого:	72	4	68	72	4	68	72	4	68	216

## Учебно-тематический план для групп 1 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях	1		1	
2	Теоретическая подготовка:				Промежуточная аттестация
-	Художественная гимнастика и ее роль в развитии человека	1		1	
-	Режим дня спортсмена	1		1	
3	Базовая техническая подготовка		10	10	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
4	Специальная техническая подготовка		20	20	
5	Упражнения с предметами		10	10	
6	Упражнения классификационной программы		8	8	
7	Развитие физических качеств		10	10	
8	Постановка показательных выступлений		4	4	
9	Воспитательная работа		2	2	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
10	Текущий контроль		2	2	
11	Промежуточная аттестация	1	2	3	
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	

## Содержание учебного материала.

### I. Теоретические занятия.

Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения, техники безопасности на занятиях и соревнованиях различного ранга.

Художественная гимнастика в России, ее роль в развитии человека. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта, ее преимущества. Знаменитые гимнастки РК, РФ.

Режим дня и гигиена спортсмена. Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

### II. Практические занятия.

Базовая техническая подготовка:

- а) упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- б) упражнения для правильной постановки рук и ног;
- в) маховые упражнения;
- г) круговые упражнения;
- д) пружинящие упражнения;
- е) строевые упражнения;
- ж) упражнения для плечевого пояса и рук;
- з) упражнения для ног;
- и) упражнения для туловища;
- к) акробатические упражнения.

Специальная техническая подготовка:

- а) виды шагов: на полупальцах, на пятках, в полуприседе, скрестный, скользящий, перекатный, галопа, польки, вальса;
- б) виды бега: на полупальцах, высокий, с захлестыванием голени;
- в) подскоки и прыжки:
  - с двух ног выпрямившись с места (180° и 360°);
  - широкий, открытый;
  - «чупа-чупс»;
  - со сменой согнутых ног, «ножницы»;
  - касаясь с разбега;
  - «казачок»;
- г) упражнения в равновесии:
  - равновесие «пассе» в стойке на левой, правой;
  - переднее «арабеск»;
  - боковое;
  - «арабеск» на колене вперед;

д) волны:

- вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- вперед и назад;

е) вращения:

- вращение с переступанием;
- скрестное вращение;
- кувырок вперед, в сторону;
- «пассе» (180);

ж) наклоны:

- стоя вперед, в стороны, назад;
- на колене назад;
- лежа на полу;

Упражнения с предметами:

а) техника с мячом:

- круги, выкруты;
- передача около шеи, туловища, над головой, под ногами;
- отбивы одно- и многократные, со сменой ритма;
- броски средние двумя руками;
- перекаты по рукам, по телу;
- работа в парах;

б) техника со скакалкой:

- круги, восьмерки;
- вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад;
- броски средние в вертикальной и лицевой плоскостях;
- мелкие прыжки через двое сложенную;
- манипуляция вертикальная и горизонтальная;
- работа разными частями тела;
- мельница (лицевая);
- прыжок касаясь через скакалку;

в) техника с обручем:

- махи во всех направлениях;
- вращения, восьмерка вперед;
- кат по полу, с возвратом обруча;
- вертушки, проход в обруч;
- средние броски и ловли;

Упражнения классификационной программы.

Включают в себя:

- элементы тела, волны, танцевальные движения и соединения для индивидуального упражнения;
- изучение соревновательной программы (согласно классификации): упражнения без предмета.
- совершенствование соревновательной программы (техничность, амплитудность исполнения);
- совершенствование качества их исполнения (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование выразительности и артистизма в композиции (создание музыкального образа).

Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы III юношеского разряда.

Развитие физических качеств.

Комбинации упражнений на разностороннее совершенствование двигательных качеств, необходимых как для физического развития и укрепления их здоровья, так и для достижения мастерства в художественной гимнастике. Различные подвижные игры для развития ловкости.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, движения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость:

- задания на способность быстрого осваивания новых движений;
- подвижные игры («Гуси-лебеди», «Бездомный заяц»);

На гибкость:

- упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на выворотность в трёх суставах, на подколенку, растяжка, упражнения на гимнастической стенке);
- упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч («выкрут», упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинное растягивание);
- махи, растяжка;
- расслабление (во время растяжки).

На силу:

- упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях, отведение и приведение);
- упражнения на силу мышц ног и туловища (бег, прыжки с двух ног, прыжки на скакалке, выпады, приседы, комплекс упражнений на полу);

– упражнения на силу мышц ног и тазового пояса (комплекс упражнений на пресс, на силу ног и спины, сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения).

#### На быстроту:

– упражнения на развитие скорости и частоты движений (бег, вращение скакалки, обруча, упражнения на пресс и спину, игровые и соревновательные задания по типу «кто больше»).

#### На прыгучесть:

– упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра (комплекс прыжков, бег, подвижные игры).

#### На равновесие:

– упражнения на сохранение устойчивого положения на полу (на носках, носке одной ноги).

#### На выносливость:

– выполнение различных заданий на фоне утомления (комплекс упражнений ОФП, комплекс упражнений на скакалке, комплекс прыжковых упражнений).

#### Постановка показательных выступлений.

Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация движений с композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев.

#### Соревнования и показательные выступления.

Участие в школьных соревнованиях по программе III юношеского разряда и выполнение этого норматива. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных праздниках.

#### **Воспитательная работа.**

Реализуется в соответствии с планом воспитательной работы педагога и центра (участие в конкурсах, новогоднее представление, беседы, дни здоровья и т.п.).

**Внеаудиторная работа.** На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий и электронного обучения в рекомендуемом объеме - 10 часов.

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в

очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах, предусмотренных Программой (листы наблюдений, протоколы приёма контрольных нормативов и т.п.) или дополнительной разработанных формах.

#### **Педагогический контроль:**

- текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.
- промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, викторина на темы: «Художественная гимнастика в России, ее роль в развитии человека» и «Режим дня и гигиена спортсмена». Проведение диагностики уровня воспитанности.

К концу 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

- значение физической культуры для развития человека;

- ведущих гимнасток РК и РФ;

- правила личной гигиены и режима дня;

- правильность выполнения упражнений базовой подготовки.

Уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

- соблюдать правила личной гигиены;

- применять правила гимнастической «школы» движений (правильная постановка головы, рук, спины, ног и др.);

- выполнять упражнения классификационной программы III юношеского разряда.

Воспитана атмосфера трудолюбия, дисциплина, формируется детский коллектив единомышленников.

При невозможности организовать образовательный процесс в помещениях Центра (карантин, активированный день, отключение воды и т.д.) обучение учащихся проводится в очно-заочной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: АИС «ГИС ЭО», Сферум.

## Учебно-тематический план для групп 2 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория		Всего	
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях.	1		1	
2	Теоретическая подготовка:				Беседа
-	Художественная гимнастика и система физвоспитания школьников.	1		1	
-	Режим, питание и гигиена гимнасток.	1		1	
3	Базовая техническая подготовка.		8	8	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
4	Специальная техническая подготовка.		15	15	
5	Упражнения с предметами		12	12	
6	Упражнения классификационной программы.		10	10	
7	Развитие физических качеств.		15	15	
8	Постановка показательных выступлений.		2	2	
9	Воспитательная работа.		2	2	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
10	Текущий контроль.		2	2	
11	Промежуточная аттестация.	1	2	3	
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	

## Содержание учебного материала.

### I. Теоретические занятия.

Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения, техники безопасности на занятиях и соревнованиях различного ранга.

Художественная гимнастика в России, Республике Коми, городе Сыктывкаре. Система физического воспитания школьников. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

Режим, питание и гигиена гимнасток. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

### II. Практические занятия.

Базовая техническая подготовка:

- а) упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- б) упражнения для правильной постановки рук и ног;
- в) маховые упражнения;
- г) круговые упражнения;
- д) пружинящие упражнения;
- е) строевые упражнения;
- ж) упражнения для плечевого пояса и рук;
- з) упражнения для ног;
- и) упражнения для туловища;
- к) акробатические упражнения;

Специальная техническая подготовка:

- а) виды шагов: на полупальцах, на пятках, в полуприседе, скрестный, скользящий, перекатный, галопа, польки, вальса;
- б) виды бега: на полупальцах, высокий, с захлестыванием голени;
- в) подскоки и прыжки:
  - с двух ног выпрямившись с места (180° и 360°);
  - широкий, открытый;
  - касаясь с разбега и с двух ног;
  - козлик;
  - казачок;
  - олень;
  - «ножницы»;
  - касаясь в кольцо;
  - боковой касаясь;

г) упражнения в равновесии:

- равновесие «пассе» в стойке на левой, правой;
- равновесие «казачок» в полуприседе на левой, правой ноге;
- «арабеск» вперёд, назад;
- боковое равновесие в шпагат;

д) волны:

- вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- вперед и назад;

е) вращения:

- «пассе» (360);
- арабеск вперёд;
- кувырок вперёд, назад;
- в шпагате на полу;

ж) наклоны:

- стоя вперёд, в стороны, назад;
- на коленях назад;
- лежа на полу назад;

Упражнения с предметами:

а) техника с мячом:

- круги, восьмерки;
- передача около шеи, туловища, над головой, под ногами;
- отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями

тела;

- броски средние двумя руками и одной;
- перекаты по рукам и по телу;

б) техника со скакалкой:

- круги, восьмерки;
- вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад;

- «болгарские прыжки»
- бросок и ловля (руками, без рук);
- бросок одной рукой прямую;
- манипуляция горизонтальная, вертикальная;
- работа разными частями тела;
- мельница (лицевая);
- прыжки большие со скакалкой;
- повороты со скакалкой;
- равновесия со скакалкой;

- наклоны со скакалкой;
- в) техника с обручем:
  - махи во всех направлениях;
  - вращения, восьмерки вперед, в сторону;
  - перекат по телу лежа на полу, кат по полу с возвратом;
  - вертушки на полу, на руке, над головой;
  - средний бросок и ловля одной рукой во вращение (правой, левой);
  - прыжки мелкие и большие с обручем;
  - повороты с обручем;
  - равновесия с обручем;
  - наклоны с обручем;
  - средний бросок вертушкой;
  - ловля обруча без рук.

Упражнения классификационной программы.

Включают в себя:

- поиск элементов тела и соединений для составления индивидуальных и групповых упражнений;
- подбор элементов с предметом (риски и мастерство предмета) для составления индивидуальных и групповых упражнений;
- работа с музыкальным материалом для составления композиций;
- изучение соревновательных программ (согласно классификации): упражнения без предмета, со скакалкой, с обручем.
- совершенствование соревновательных программ (техничность, амплитудность исполнения);
- совершенствование качества их исполнения (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование выразительности и артистизма в композиции (создание музыкального образа).

Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы II юношеского разряда.

Развитие физических качеств.

Комбинации упражнений на разностороннее совершенствование двигательных качеств, необходимых как для физического развития и укрепления их здоровья, так и для достижения мастерства в художественной гимнастике.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, движения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость:

- задания на способность быстрого осваивания новых движений;
- подвижные игры («Бездомный заяц», «Кот и мышки»);
- эстафеты, включающие действия с предметами (скакалка, обруч, мяч);

#### На гибкость:

– упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на выворотность в трёх суставах, на подколенку, растяжка со скамейки, упражнения на гимнастической стенке, игровой и соревновательный метод);

– упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч («выкрут», упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинное растягивание);

– махи, растяжка;

– расслабление (во время растяжки).

#### На силу:

– упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса (ходьба на двух руках в парах в эстафетах, стойка на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение);

– упражнения на силу мышц ног и туловища (бег, прыжки с двух ног, прыжки на скакалке, выпады, приседы, комплекс упражнений на полу);

– упражнения на силу мышц ног и тазового пояса (комплекс упражнений на пресс, на силу ног и спины, сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения).

#### На быстроту:

– упражнения на развитие скорости реакции (упражнения, которые выполняются во время полёта предмета, игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее»);

– упражнения на развитие скорости и частоты движений (бег, вращение скакалки, обруча, упражнения на пресс и спину, игровые и соревновательные задания по типу «кто больше»).

#### На прыгучесть:

– упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра (комплекс прыжков, бег, подвижные игры);

– упражнения на развитие скорости и высоты отталкивания (бег, прыжки через скакалку);

– упражнения на развитие прыжковой выносливости (прыжки через скакалку, со скамейки, через преграду).

#### На равновесие:

– упражнения на сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях после динамических движений (поворотов, прыжков, волн);

- упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением (наклоны, повороты, кувырки, колёса, перевороты);
- упражнения на сохранение устойчивого положения на полу (на носках, носке одной ноги).

#### На выносливость:

- выполнение различных заданий на фоне утомления (комплекс упражнений ОФП, комплекс упражнений на скакалке, комплекс прыжковых упражнений).

Постановка показательных выступлений.

Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (обручи). Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением.

Соревнования и показательные выступления.

Участие во внутриучрежденческих и городских соревнованиях по программе II юношеского разряда и выполнение этого норматива. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках.

#### **Воспитательная работа.**

Реализуются в соответствии с планом воспитательной работы педагога и центра (участие в конкурсах, новогоднее представление, беседы, дни здоровья и т.п.).

**Внеаудиторная работа.** На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий и электронного обучения в рекомендуемом объеме - 10 часов.

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах, предусмотренных Программой (листы наблюдений, протоколы приёма контрольных нормативов и т.п.) или дополнительной разработанных формах.

#### **Педагогический контроль:**

- текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.

- промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, викторина на темы: «Место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания», «Питание гимнасток». «Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви». Проведение диагностики уровня воспитанности.

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

- основы личной гигиены, гигиены одежды и обуви;  
- как правильно нужно питаться для сохранения и укрепления здоровья;  
- роль и значение физкультуры и спорта в жизни человека;  
- правильность выполнения упражнений базовой и технической подготовки.

Уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

- соблюдать правила личной гигиены;  
- применять правила гимнастической «школы» движений (правильная постановка головы, рук, спины, ног и др.);  
- оценить свою деятельность на занятии, аргументировать оценку;  
- выполнять упражнения классификационной программы II юношеского разряда.

Воспитана атмосфера трудолюбия, дисциплина, формируется детский коллектив единомышленников.

При невозможности организовать образовательный процесс в помещениях Центра (карантин, активированный день, отключение воды и т.д.) обучение учащихся проводится в очно-заочной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: АИС «ГИС ЭО», Сферум.

## Учебно-тематический план для групп 3 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях, соревнованиях.	1		1	
2	Теоретическая подготовка:				Беседа
-	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1		1	
-	Строение организма человека	0,5		0,5	
-	Режим, питание и гигиена гимнасток.	0,5		0,5	
3	Базовая техническая подготовка		8	8	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
4	Специальная техническая подготовка		15	15	
5	Упражнения с предметами		15	15	
6	Упражнения классификационной программы		12	12	
7	Развитие физических качеств		10	10	
8	Постановка показательных выступлений		2	2	
9	Воспитательная работа		2	2	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
10	Текущий контроль		2	2	
11	Промежуточная аттестация	1	2	3	
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	

## Содержание учебного материала

### I. Теоретические занятия.

Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения, техники безопасности на занятиях и соревнованиях различного ранга.

История развития и современное состояние художественной гимнастики. Истоки художественной гимнастики. История развития в нашей стране и на международной арене. Анализ результатов крупнейших, городских, республиканских, всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток.

Строение организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Режим, питание и гигиена гимнасток. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

### II. Практические занятия.

Базовая техническая подготовка:

- а) упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- б) упражнения для правильной постановки рук и ног;
- в) маховые упражнения;
- г) круговые упражнения;
- д) пружинящие упражнения;
- е) строевые упражнения;
- ж) упражнения для плечевого пояса и рук;
- з) упражнения для ног;
- и) упражнения для туловища;
- к) акробатические упражнения;

Специальная техническая подготовка:

- а) виды шагов: на полупальцах, на пятках, галопа, польки, вальса;
- б) виды бега: на полупальцах, высокий, с захлестыванием голени;
- в) подскоки и прыжки:
  - с двух ног выпрямившись с места ( $360^0$ );
  - касаясь, шагом;
  - касаясь в кольцо;
  - «казачок»;
  - «ножницы»;
  - козлик;

- касаясь с поворотом;
- г) упражнения в равновесии:
  - равновесие «пассе» в стойке на левой, правой;
  - «казачок» в полуприседе на левой, правой ноге;
  - «арабеск» вперёд, назад;
  - «аттитюд»;
  - «крокодил»;
  - боковое в шпагат;
  - в кольцо с помощью.

д) волны:

- вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- вперёд и назад;
- боковая;

е) вращения:

- «пассе» ( $360^0$ ,  $720^0$ );
- «арабеск» вперёд, назад ( $360^0$ );
- кувырок вперёд, назад;
- «аттитюд» ( $360^0$ );
- в шпагате на полу;

ж) наклоны:

- стоя вперёд, в стороны, назад;
- стоя на одной ноге назад;
- лёжа на полу назад;
- боковой с наклоном корпуса с помощью руки;

Упражнения с предметами:

а) техника с мячом:

- круги, восьмерки, обволакивания, работа без рук;
- передача около шеи, туловища, над головой, под ногами;
- отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями

тела;

- броски средние и ловли (без зрительного контроля, без рук);
- перекаты по двум и трем частям тела;
- перекаты по телу без зрительного контроля;
- повороты с работой мяча;
- равновесия с работой мяча;
- наклоны с работой мяча;
- полуакробатические элементы во время броска;
- большие прыжки с работой мяча.

б) техника со скакалкой:

— круги, восьмерки;  
— вращения вперёд и назад, скрестно вперёд и назад, двойной вперёд и назад;

— броски и ловли (без зрительного контроля, без рук);

— броски и ловли вдвое сложенную;

— бросок одной рукой прямую;

— «болгарские прыжки»;

— манипуляции во всех направлениях;

— работа разными частями тела;

— мельница (лицевая, поперечная);

— прыжки большие с работой скакалки;

— повороты с работой скакалки;

— равновесия с работой скакалки;

— наклоны с работой скакалки;

— полуакробатические элементы во время броска;

в) техника с обручем:

— махи во всех направлениях;

— вращения, восьмерки во всех направлениях;

— перекат по телу, по полу с возвратом;

— вертушки (на разных частях тела), проход в обруч;

— средние броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук);

— прыжки большие с обручем;

— повороты с обручем;

— равновесия с обручем;

— наклоны с обручем;

— полуакробатические элементы во время броска;

— мелкие прыжки через обруч, с вращением;

г) техника с лентой:

— махи, круги, восьмерки;

— змейки, спирали, передача из одной руки в другую;

д) техника с булавами:

— махи, круги, постукивания;

— мельница (вертикальная, горизонтальная);

— переброски на 1 оборот одной и двумя булавами;

— средние броски одной булавой, без рук;

— различные ловли (без зрительного контроля, без рук).

Упражнения классификационной программы.

Включают в себя:

- поиск элементов тела и соединений для составления индивидуальных и групповых упражнений;
- подбор элементов с предметом (риски и мастерство предмета) для составления индивидуальных и групповых упражнений;
- работа с музыкальным материалом для составления композиций;
- составление соревновательных программ (согласно классификации): упражнения без предмета, со скакалкой, с обручем, с мячом.
- совершенствование соревновательных программ (техничность, амплитудность исполнения);
- совершенствование качества их исполнения (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование стабильности исполнения композиции (многократное повторение связок, частей, прогонов);
- формирование виртуозности композиции (контрольные занятия, соревнования);
- формирование выразительности и артистизма в композиции (создание музыкального образа).

Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы I юношеского разряда.

Развитие физических качеств.

Комбинации упражнений на разностороннее совершенствование двигательных качеств, необходимых как для физического развития и укрепления их здоровья, так и для достижения мастерства в художественной гимнастике.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, движения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость:

- задания на способность быстрого осваивания новых движений;
- подвижные игры («Снайперы», «Салки с мячом»);
- эстафеты, включающие усложнённые действия с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- жонглирование двумя предметами.

На гибкость:

- упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах (партер на полу, упражнения на выворотность в трёх суставах, на подколенку, растяжка с двух поверхностей, упражнения на гимнастической стенке, игровой и соревновательный метод);

– упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника и плеч («выкрут», упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинное растягивание);

– махи с резиной, растяжка с резиной;

– расслабление (во время растяжки).

#### На силу:

– упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса (ходьба на двух руках, стойка на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение);

– упражнения на силу мышц ног и туловища (бег, прыжки с двух ног, прыжки на скакалке, выпады, приседы, комплекс упражнений на полу);

– упражнения на силу мышц ног и тазового пояса (комплекс упражнений на пресс, на силу ног и спины, сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения).

#### На быстроту:

– упражнения на развитие скорости реакции (упражнения, которые выполняются во время полёта предмета, игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее»);

– упражнения на развитие скорости и частоты движений (бег, вращение скакалки, обруча, упражнения на пресс и спину, игровые и соревновательные задания по типу «кто больше»).

#### На прыгучесть:

– упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра (комплекс прыжков, бег, прыжки с отягощением, подвижные игры);

– упражнения на развитие скорости и высоты отталкивания (бег, прыжки с отягощением через скакалку, через скамейку, через преграду);

– упражнения на развитие прыжковой выносливости (прыжки через скакалку, через скамейку, через преграду).

#### На равновесие:

– упражнения на сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях после динамических движений (поворотов, прыжков, волн);

– упражнения на сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением (повороты, кувырки, колёса, перевороты);

– упражнения на сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях на уменьшенной и повышенной опоре (на носках, носке одной ноги, на скамейке).

#### На выносливость:

– выполнение различных заданий на фоне утомления (комплекс упражнений ОФП, комплекс упражнений на скакалке, комплекс прыжковых упражнений, кросс).

Постановка показательных выступлений.

Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки). Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением.

Соревнования и показательные выступления.

Участие во внутриучрежденческих, городских и республиканских соревнованиях по программе I юношеского разряда и выполнение этих нормативов. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках.

### **Воспитательная работа.**

Реализуется в соответствии с планом воспитательной работы педагога и Центра (участие в конкурсах, новогоднее представление, беседы, дни здоровья и т.п.).

**Внеаудиторная работа.** На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий и электронного обучения в рекомендуемом объеме - 10 часов.

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах, предусмотренных Программой (листы наблюдений, протоколы приёма контрольных нормативов и т.п.) или дополнительной разработанных формах.

### **Педагогический контроль:**

- текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.
- промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, викторина на темы: «История развития художественной гимнастики». «Строение человека». «Гигиена гимнасток». Проведение диагностики уровня воспитанности.

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

- первичные знания из истории спорта, в частности, по художественной гимнастике;

- современное состояние художественной гимнастики, знаменитых гимнасток;

- общие сведения об основных системах организма человека;

- о гигиене жилища, места учёбы и занятий спортом.

Уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

- выполнять элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости;

- согласовывать свои движения с музыкой;

- согласовывать оценку собственной деятельности с оценкой других детей в группе;

- выполнять упражнения классификационной программы I юношеского разряда.

Воспитана атмосфера взаимопонимания, поддержки, стремление общаться с теми, с кем занимаешься, развитие коммуникации в коллективе.

При невозможности организовать образовательный процесс в помещениях Центра (карантин, активированный день, отключение воды и т.д.) обучение учащихся проводится в очно-заочной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: АИС «ГИС ЭО», Сферум.

#### 1.4. Планируемые результаты.

По окончании обучения по Программе учащийся является носителем следующих результатов:

- личностных:

А) желание дальше заниматься художественной гимнастикой (самоопределение);

Б) умение взаимодействовать с товарищами и педагогом в процессе занятий;

В) развитие трудолюбия, воли, терпения и самостоятельности.

- метапредметных:

А) умение сохранять дисциплину и работоспособность в течение занятия;

Б) формирование основ самоконтроля, самооценки;

В) приобретение опыта публичного выступления;

Г) развитие умения красиво, эстетично двигаться, выглядеть внешне;

- предметных:

А) наличие общих знаний о художественной гимнастике, режиме дня спортсмена, питании и личной гигиене, владение простейшей терминологией;

Б) умение технически грамотно выполнять упражнения художественной гимнастики;

В) улучшение физического развития;

Г) выполнение нормативов спортивных разрядов.

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации.**

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

Материально-техническое обеспечения процесса обучения (спортивная база, спортивное оборудование и инвентарь):

Высота помещения — 7,5 метров.

Размеры спортивного зала — 24 x 12 метров.

Необходимый инвентарь:

Скакалки — 50 штук;

Обручи маленькие — 20 штук;

Обручи средние — 20 штук;

Мячи маленькие — 20 штук;

Мячи средние — 20 штук;

Булавы маленькие — 20 пар;

Всё оборудование, инвентарь и специальные приспособления должны соответствовать требованиям техники безопасности.

Педагогических кадров:

1. Педагог дополнительного образования, владеющий следующими профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

2. Педагог-психолог.

### **2.2. Формы аттестации/контроля.**

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения программы;

- промежуточную аттестацию после освоения отдельной части или всего объема учебного предмета после каждого года обучения по программам, а также после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

### Описание КИМов к Программе

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид контроля/ аттестации
<b>1 год обучения</b>						
	Провести входящую диагностику уровня физического развития.	Выполнение контрольных нормативов.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
	Входящая диагностика уровня воспитанности.	Проведение диагностики.	Заполнить бланк диагностики вместе с родителями.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
	Проследить усвоение теоретического материала программы	Беседа по темам: «Художественная гимнастика в России, ее роль в развитии человека» и «Режим дня спортсмена»	Дать ответы на вопросы теста, участвовать в беседе.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	промежуточная аттестация
	Проследить усвоение практического материала программы	Участие в соревнованиях учрежденческого уровня	Выполнить упражнения классификационной программы III юношеского разряда.		Присвоение спортивного разряда.	
<b>2 год обучения</b>						
	Провести диагностику общей физической подготовки и определить качество усвоения практического материала программы 1 года обучения.	Выполнение контрольных нормативов.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Текущий контроль/ промежуточная аттестация

	Проследить усвоение теоретического материала программы.	Беседа по темам: «Место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания», «Питание гимнасток». «Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви»	Дать ответы на вопросы викторины, участвовать в беседе.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация
	Проверить динамику уровня воспитанности	Проведение диагностики (приложение №)	Оценить себя (с помощью родителей) по показателям	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация
	Проследить усвоение практического материала программы.	Участие в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня	Выполнить упражнения классификационной программы II юношеского разряда.		Присвоение спортивного разряда.	
<b>3 год обучения</b>						
	Провести диагностику общей физической подготовки и качество усвоения практического материала программы 2 года обучения.	Выполнение контрольных нормативов.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
	Проверить динамику уровня воспитанности	Проведение диагностики (приложение №)	Оценить себя (с помощью родителей) по показателям	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация

	Проследить усвоение теоретического материала программы.	Викторина по темам: «История развития и современное состояние художественной гимнастики», «Строение организма человека», «Режим, питание и гигиена гимнасток».	Дать ответы на вопросы викторины, участвовать в беседе.	Приложение № 2-4	Высокий Средний Низкий	Промежуточная аттестация
	Проследить усвоение практического материала программы.	Участие в соревнованиях внутриучрежденческих, городских и республиканских. Участие в показательных выступлениях	Выполнить упражнения классификационной программы II юношеского разряда.		Присвоение спортивного разряда.	

Оценочные материалы находятся в приложениях № 2-4.

## 2.3. Оценочные материалы.

Оценочные материалы находятся в приложениях № 1-9.

## 2.4. Методическое обеспечение программы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания.

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1	Физическая	Общefизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного выполнения упражнений с предметами
		Реабилитационно-восстановительная	Восстановительные мероприятия
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики

			поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач
5	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6	Соревновательная	Соревнования, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Метод тренировки - в основе, которого лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность и деятельностный подход: педагогика сотрудничества, игровая, проблемный диалог, оценивание достижений.

Применяются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя разновидностями – повторном методе (выполнять действия, движения, задания определенное количество раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целям в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в форме соревнований).

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, метод помощи, идеомоторный, музыкальный.

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения.  Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы.  Максимально кратко и точно. Объяснение предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения.  Эффективны графические отчеты.
2	Наглядный	Показ педагога и гимнасток. Фото и видео съемка.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения. Упрощенного и усложненного. Стандартного и переменного упражнения. Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.  У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движения.  По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.
4	Помощи	Физической помощи: - педагога; - соученицы;	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: - зрительной; - слуховой; - тактильной.	Виды: Зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка. Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.
6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

### Образовательные технологии, применяемые в процессе обучения.

№	Название технологии	Цель применения	Место применения в
---	---------------------	-----------------	--------------------

п/п			образовательном процессе
1	Информационно-коммуникативная	Сделать преподавание теоретической части программы более увлекательным, мотивация познавательной деятельности учащихся.	Теоретическая часть программы. Например: наглядное представление влияния физических нагрузок на организм человека, просмотр соревнований, моделирование будущего упражнения, подбор и монтаж музыкального сопровождения.
2	Дифференцированного обучения	Учёт индивидуальных особенностей учащихся в процессе обучения с целью активного управления процессом развития и создания ситуации успеха.	Реализуется на всех этапах образовательного процесса: разработка разноуровневых заданий, сложности квалификационных упражнений в зависимости от уровня подготовленности учащегося. Учитывается не только достигнутый результат, но и динамика развития учащегося.
3	Метод проектов	Развитие личностных компетенций учащегося. Обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность учащегося, сообразуясь с его личным интересом.	Применяется постоянно: самостоятельный сбор учащимися материала (чаще всего это упражнение классификационной программы), теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Отработка упражнения. Представление его широкой общественности. Рефлексия. Информация, самостоятельно добытая учащимися для собственных проектов, позволит осознать жизненную необходимость приобретаемых на занятиях двигательных умений. Учащиеся, таким образом, станут компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений.
4	Личностно-ориентированное обучение	Для улучшения эффективности образовательного процесса, поддержки и	Применяется постоянно, и является основой организации образовательного процесса. Развивает интерес к спорту не

		развитие одарённых и талантливых детей, создания ситуации успеха каждому учащемуся.	только у одарённых детей, но и у тех, кто не отличается особыми способностями. Создаёт благоприятные условия для всех учащихся.
5	Коллективное творческое дело	Для улучшения качества образовательного процесса, повышения воспитательного потенциала программы, разностороннего развития личности учащегося, сплочения детско-родительского-педагогического коллектива, создание коллектива единомышленников.	Реализация воспитательного потенциала программы, плана работы с родителями.
6	Портфолио учащихся	Стимуляция мотивации учащихся, создание ситуации успеха, формирование и развитие объективной оценочной деятельности.	Учащиеся постоянно пополняют своё портфолио. Ежегодно (в конце учебного года) они предоставляют его педагогу с анализом прошедшего учебного года и планами на следующий.

Кроме того применяются игровые технологии (особенно с учащимися младшего возраста), элементы технологии критического мышления (каждая гимнастка хочет быть лучшей), проблемного обучения, исследовательской технологии.

Обучение, как специально организованный педагогом процесс, строится в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Принципы организации педагогического процесса на занятии художественной гимнастикой лучше всего отражают именно принципы деятельностного подхода. Еще Сократ говорил о том, что научиться играть на флейте можно только, играя самому. Точно также деятельностные способности учащихся формируются лишь тогда, когда они не пассивно усваивают новые задания, а включены в самостоятельную учебно-познавательную деятельность. Именно в деятельности ученик осваивает новое и продвигается вперёд по пути своего развития. Он расширяет поле своих возможностей, он завязывает отношения, которые развиваются в процессе этой деятельности.

К основным принципам обучения относятся: принцип деятельности, принцип непрерывности, принцип целостности, принцип психологической комфортности, принцип творчества.

Обучать деятельности – это значит делать учение мотивированным, учить ребенка самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути, в том числе средства, ее достижения (т.е. оптимально организовывать свою деятельность), помогать ребенку сформировать у себя умения контроля и самоконтроля, оценки и самооценки.

Естественно, обучение деятельности предполагает на первом этапе совместную учебно-познавательную деятельность группы учащихся под руководством педагога. Ведь все мы знаем «то, что сегодня ребенок умеет делать в сотрудничестве и под руководством, завтра он становится способен выполнять самостоятельно» (Л.С. Выготский). Позже учащиеся приобретают опыт самостоятельного выполнения деятельности, умение научить других, расширить свои знания и умения самостоятельно, способность к саморазвитию и самореализации. Главное - внутреннее образовательное приращение и развитие учащегося.

Непрерывное образование — процесс целостный, состоящий из последовательно следующих друг за другом ступеней специально организованной учебной деятельности, создающих учащемуся благоприятные условия для жизни, успех в выбранном виде деятельности. Во-первых – это непрерывное совершенствование знаний, умений, навыков (ЗУН) учащегося, связанное с необходимостью быть актуальным и успешным в выбранном виде деятельности. Во-вторых - это система взглядов на образовательный процесс в целом. Эта система рассматривает учебную деятельность как неотъемлемую и основную составляющую образа жизни человека в любом возрасте. Обучение в объединение формирует у учащихся потребность в регулярном физическом совершенствовании и саморазвитии. В-третьих, непрерывное образование предусматривает постоянное обогащение творческого потенциала личности, развитие человека как творческой личности.

Принцип целостности – предполагает формирование учащимися системного представления о мире, о роли и месте каждой науки в системе наук. Такое свойство личности, как целостность, не дается человеку от рождения, оно формируется под воздействием различных факторов, в том числе и в процессе обучения. То есть без вхождения в культуру, без приобщения к ее высоким идеалам личность не сможет обрести целостность, а значит, не сумеет достойно противостоять вызовам информационного общества.

Принцип психологической комфортности нацеливает педагога создать среду, где обязательно обеспечивается ситуация успеха для каждого ребенка, когда он прикладывает усилия для движения вперед, и он постоянно ощущает эмоциональную поддержку, веру в его силы. Никакие успехи в обучении не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, давлении

личности ребенка. Однако психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде, создание атмосферы доброжелательности позволяют снять напряженность и неврозы, разрушающие здоровье детей. Для этого обязательно необходимо учитывать физиологические, эмоционально-личностные особенности детей, выбрать наиболее подходящий стиль общения, базирующегося на основе доброжелательности, уважения человеческого достоинства ребенка, ориентации на его интересы и потребности.

Принцип творчества ориентирует весь образовательный процесс на поддержку различных форм детского творчества, сотворчества учащихся и взрослых. Жизнь учащихся объединения не заканчивается стенами спортивного зала. Объединение живёт насыщенной жизнью: совместные праздники, Дни здоровья, коллективные творческие дела, участие в конкурсах Центра, объединения, показательные выступления, просто общение – все это необходимые условия развития творческих способностей, воображения каждого учащегося. Дети участвуют в индивидуальной или коллективной деятельности, где придумывают и создают что-то новое. Реализация данного принципа создаёт реальные возможности для включения детей в интересную и полезную деятельность, обеспечения свободы выбора содержания деятельности и средств её осуществления; даёт учащемуся приобрести богатый опыт социального общения, работы в коллективе; развивает творческие способности учащихся и направляет их на благо себе и окружающим, помогает в самоопределении ребёнка в выборе деятельности; освоении детьми навыков самостоятельной организации своей деятельностью.

### **Структура учебно-тренировочного занятия**

Каждое занятие по художественной гимнастике должно начинаться с построения группы, объяснения задач данного занятия.

#### **Подготовительная часть:**

I фрагмент — упражнения «по кругу»:

Первая серия — спортивные виды ходьбы и бега (бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

Вторая серия — разминка со скакалкой (различные виды прыжков через скакалку: вдвое, вчетверо сложенную, с двойным вращением вперед, назад, крестом, с ноги на ногу, выкрут скакалки).

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

Третья серия — общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и

тазобедренных (“снизу вверх”) и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника (“сверху вниз”);

Четвертая серия — хореографические упражнения (элементы классического тренажа).

III фрагмент — упражнения на середине:

Пятая серия — специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

Шестая серия — растяжка на шпагаты со средней высоты;

Седьмая серия — упражнения в равновесии, повороты, наклоны;

Восьмая серия — соединения наклонов, равновесий, поворотов;

IV фрагмент — прыжки:

Девятая серия — упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

Десятая серия — амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

Одиннадцатая серия — прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

Двенадцатая серия — прыжковые соединения;

Тринадцатая серия — соединения прыжков с другими движениями .

Примечание: 12 и 13 серии можно проводить с предметами.

#### ***Основная часть:***

V фрагмент — первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, “предметный урок”, изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент — второй вид многоборья;

#### ***Заключительная часть:***

VII фрагмент — общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.), ловкости.

VIII фрагмент — подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Каждая из частей занятия различается по физиологической направленности, технике и способам регулирования нагрузки. При дозировке упражнений учитывается уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей. Обычная дозировка для детей 5 - 7 лет составляет 4-6-8 раз.

**Формирование спортивного коллектива** характеризуется наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности ребенка, приобщение родителей к

деятельности ребенка, воспитание потребности в систематических занятиях спортом, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является - **формирование и поддержание положительных традиций**: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в спортсмены, празднование дней рождения, наставничество старших над младшими и др.).

Воспитание "*бойцовских*" качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе текущей и последующей многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

В процессе работы с учащимися важное значение приобретает **интеллектуальное воспитание**. Основными задачами, которого являются:

- овладение учащимися специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения анализировать приобретенный опыт тренировки;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

**Музыкальное воспитание в художественной гимнастике.** Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий гимнастики знакомятся

с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитания чувства красоты движения, культуры поведения;

- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;

- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления. Она создаёт благоприятное влияние упражнений на организм занимающихся, создавая условия для оптимальной возбудимости центральной нервной системы;

- обладает способностью воспитания понимания музыки и любви к ней, развитию музыкального слуха и умению передавать свои музыкальные восприятия в движениях;

- помогает воспитанию занимающихся способности выполнять сложные упражнения, связанные с разнообразными степенями мышечных напряжений, различными темпами и ритмами движений, что необходимо для овладения техникой художественной гимнастики;

Музыка на уроках хореографии является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т.е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в её динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательность и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Мониторинг воспитательных результатов осуществляется на основании диагностики по определению уровня воспитанности учащихся (автор - Н.П. Капустин).

**Система** **здоровье-сберегающих мероприятий** носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к занятиям.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

**Психолого-педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Гигиенические средства восстановления:**

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

## Воспитательная работа.

Целью организации воспитательной работы в объединении является: способствовать формированию у учащихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Задачами:

- способствовать активизации и ориентации интересов учащихся на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- развивать активную жизненную позицию учащегося.

Для этого необходимо:

1. Воздействие педагога на учащегося:

- изучение индивидуальных особенностей развития ребенка, его окружения, его интересов;
- программирование воспитательного воздействия;
- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы;
- анализ эффективности индивидуальных воздействий.

2. Создание воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;
- формирование благотворной эмоциональной обстановки;
- включение учащихся в разнообразные виды деятельности.

3. Коррекция влияния различных субъектов социальных отношений:

- помощь семье;
- нейтрализация негативных воздействий социума;
- взаимодействие с другими субъектами образовательных отношений (педагог-психолог, учитель в школе и т.д.).

Воспитательная работа в объединении строится в соответствии с планом.

Планирование позволяет:

- четко осознать цель, стратегические и тактические задачи воспитания;
- предварительно изучить коллектив, отдельных учащихся, состояние учебно-воспитательного процесса в группе, окружающие условия;
- целенаправленно отобрать содержание и средства, организационные формы воспитательной работы;
- проектировать результаты своей деятельности, планируя и корректируя поступательное движение в развитии коллектива и личности каждого учащегося;
- видеть перспективы собственного самосовершенствования – общечеловеческого и педагогического.

При планировании работы учитываются традиционные, учрежденческие, муниципальные, региональные мероприятия. Мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами.

Содержание воспитательной работы отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией.

План воспитательной работы включает в себя три раздела:

- Работа в объединении.
- Работа в МУ ДО «ЦДОД «Орбита».
- Работа с родителями.

Содержание разделов плана следующее:

1) Работа в объединении:

- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, традиционные народные праздники, юбилейные мероприятия и др.);

- диагностика (психологический комфорт, отношение к педагогу, уровень воспитанности и др.);

- тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;

- индивидуальная работа с детьми (по мере необходимости);

- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности);

- мероприятия, направленные на гражданско-патриотическое воспитание (беседы, диспуты);

- профориентационная работа.

2) Работа в МУ ДО «ЦДОД «Орбита» (строится в соответствии с планом Центра):

- участие в мероприятиях, социально значимых программах, акциях и проектах Центра;

- организация совместной работы с педагогом-психологом Центра.

3) Работа с родителями.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

План работы с родителями включает в себя следующие разделы:

- планирование родительских собраний;

- оформление информационных стендов;

- индивидуальные встречи и консультации;

- посещение родительских собраний в школе;

- планирование совместных мероприятий (открытых уроков, совместных занятий, мероприятий и т.д.);

- работа по оценке деятельности педагога со стороны родителей (анкетирование, благодарности и др.)

План воспитательной работы создается ежегодно на новый учебный год и предоставляется в администрацию Центра, по окончании учебного года в плане делаются отметки об его исполнении.

## 2.5. Список литературы.

### Нормативное обеспечение деятельности.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>.
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/RE9tR>.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/551785916>.
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>.
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п.
7. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>.
8. Концепции развития этнокультурного образования в РК (письмо\_МО РК от 09.12.15 № 02-42/00-483).

### Список литературы для педагогов.

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989.- 28 с.
3. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.- 24 с.
4. Белокопытова Ж.А. — Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном

этапе их подготовки \ \ Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. Киев, КГИФК, 1981г.

5. Борисов И.М., Пшендин А.И., Жилинский Л.В. Питание и регулировка веса тела гимнастов. Гимнастика: Ежегодник.- 1979 вып. 2 - с.40-45.

6. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. - СПб., 2003. -20 с.

7. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. - М.: Всерос. фед. худ. гимн., 2001. - 50 с.

8. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. - Л.; Изд-во ГДОИФК, 1989. - 24 с.

9. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально- двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.

10. Карпенко Л.А. — Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК, 1989г.

11. Плешкань А.В., Бастиан В.М. — Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток в соревновательном периоде. Краснодар, КрГИФП,1988г.

12. Фирилева Ж.А. — Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности, занимающихся художественной гимнастикой. Л. ЛГПИ, 1981г.

13. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение”,1977г.

### **Список литературы для учащихся.**

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.

2. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.

3. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.

4. Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. Художественная гимнастика. М.:2003.

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК  
ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Объединение «Юные Гимнастки»  
1 год обучения

ПДО \_\_\_\_\_

	сентябрь							октябрь							ноябрь									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях различного уровня	+																							
Художественная гимнастика и ее роль в развитии человека										+														
Режим дня спортсмена																		+						
Базовая техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная техническая подготовка:																								
Виды шагов и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подскоки и прыжки		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Упражнения на равновесие														+	+	+	+		+		+		+	
Волны							+	+	+		+		+				+		+		+		+	
Вращения																								
Техника со скакалкой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+
Техника с обручем																		+		+		+		+
Техника с мячом																								
Упражнения классификационной программы																								
Без предмета																								
Со скакалкой																								
Развитие физических качеств																								
Выносливость											+			+			+			+			+	
Сила								+	+			+			+			+			+			+
Ловкость												+			+			+			+		+	
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+		+		+		+		+
Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований																							
Составление показательных выступлений																								
Текущий контроль					+																			





Подвижные игры			+			+			+			+			+							+
Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований																					
Составление показательных выступлений																						
Текущий контроль																						
Промежуточная аттестация																	+	+				
Воспитательная работа	Согласно плану воспитательной работы																					

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК  
ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Объединение «Юные Гимнастки»  
2 год обучения

ПДО \_\_\_\_\_

	сентябрь			октябрь							ноябрь													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях</b>	+																							
<b>Х/г и система физвоспитания школьников</b>																								
<b>Режим, питание и гигиена гимнасток</b>																			+					
<b>Базовая техническая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная техническая подготовка:</b>																								
Виды шагов и бега	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Подскоки и прыжки		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Упражнения на равновесие		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Волны	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Вращения																								
Стойки и полуакробатические элементы		+		+				+		+		+		+		+		+		+		+		+
Техника со скакалкой		+			+			+		+			+		+		+		+		+		+	
Техника с обручем			+			+			+			+			+			+			+			+
Техника с мячом	+			+			+			+			+			+			+			+		
<b>Упражнения классификационной программы</b>																								
Без предмета			+	+			+	+	+	+	+		+		+		+		+		+		+	
Со скакалкой																								
С обручем												+		+		+		+		+		+		+
<b>Развитие физических качеств</b>																								
Выносливость		+			+			+			+			+			+			+			+	
Сила			+			+			+			+			+			+			+			+
Ловкость	+			+			+			+			+			+			+			+		
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно календарю соревнований																							
<b>Составление показательных выступлений</b>																								



Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+				+	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно календарю соревнований																							
<b>Составление показательных выступлений</b>		+	+	+	+	+	+	+																
<b>Участие в показательных выступлениях</b>										+														
<b>Текущий контроль</b>																								
<b>Промежуточная аттестация</b>																								
<b>Воспитательная работа</b>	Согласно плану воспитательной работы																							
	март				апрель								май											
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
<b>Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях</b>																								
<b>Х/г и система физвоспитания школьников</b>																								
<b>Режим, питание и гигиена гимнасток</b>																								
<b>Базовая техническая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная техническая подготовка:</b>																								
Виды шагов и бега		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Подскоки и прыжки		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Упражнения на равновесие	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Волны	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Вращения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойки и полуакробатические элементы		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Техника со скакалкой		+			+			+			+			+			+			+			+	
Техника с обручем			+			+			+			+			+			+			+			+
Техника с мячом	+			+			+			+			+			+			+			+		+
<b>Упражнения классификационной программы</b>																								
Без предмета	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Со скакалкой		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
С обручем	+						+						+						+					

<b>Развитие физических качеств</b>																								
Выносливость		+			+			+			+			+			+			+			+	
Сила			+			+			+			+			+			+			+			+
Ловкость	+			+			+			+			+			+			+			+		
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры			+			+			+			+			+			+			+			+
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно календарю соревнований																							
<b>Составление показательных выступлений</b>																								
<b>Участие в показательных выступлениях</b>																	+							
<b>Текущий контроль</b>																								
<b>Промежуточная аттестация</b>																						+	+	
<b>Воспитательная работа</b>	Согласно плану воспитательной работы																							

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК  
ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Объединение «Юные Гимнастки»  
3 год обучения

ПДО \_\_\_\_\_

	сентябрь			октябрь										ноябрь										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Вводное занятие. Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях</b>	+																							
<b>История развития и современное состояние художественной гимнастики</b>			+																					
<b>Строение организма человека</b>									+															
<b>Режим, питание и гигиена гимнасток</b>																		+						
<b>Базовая техническая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная техническая подготовка:</b>																								
Виды шагов и бега	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Подскоки и прыжки	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения на равновесие		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Волны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вращения	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Стойки и полуакробатические элементы		+			+			+			+			+			+			+			+	
Техника со скакалкой	+			+			+			+			+			+			+			+		
Техника с обручем		+			+			+			+			+			+			+			+	
Техника с мячом			+			+			+			+			+			+			+			+
Техника с булавами																								
<b>Упражнения классификационной программы:</b>																								
Без предмета			+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+		+		+	
Со скакалкой																								
С обручем												+		+		+		+		+		+		+
<b>Развитие физических качеств:</b>																								
Выносливость	+			+			+			+			+			+			+			+		
Сила		+			+			+			+			+			+			+			+	
Ловкость			+			+			+			+			+			+			+			+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Подвижные игры	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно календарю соревнований																							
<b>Составление показательных выступлений</b>																								
<b>Текущий контроль</b>					+	+																		
<b>Промежуточная аттестация</b>																								
<b>Воспитательная работа</b>	Согласно плану воспитательной работы																							
	декабрь						январь						февраль											
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
<b>Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях</b>										+														
<b>История развития и современное состояние художественной гимнастики</b>																								
<b>Строение организма человека</b>																								
<b>Режим, питание и гигиена гимнасток</b>																								
<b>Базовая техническая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная техническая подготовка:</b>																								
Виды шагов и бега	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Подскоки и прыжки	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения на равновесие		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Волны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вращения	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Стойки и полуакробатические элементы		+			+			+			+			+			+			+			+	
Техника со скакалкой	+			+			+			+			+			+			+			+		
Техника с обручем		+			+			+			+			+			+			+			+	
Техника с мячом			+			+			+			+			+			+			+			+
Техника с булавами																								
<b>Упражнения классификационной программы:</b>																								
Без предмета	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Со скакалкой		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
С обручем	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Развитие физических качеств:</b>																								
Выносливость	+			+			+			+			+			+			+			+		

Сила		+			+			+			+			+			+			+			+	
Ловкость			+			+			+			+			+			+			+			+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно календарю соревнований																							
<b>Составление показательных выступлений</b>		+	+	+	+	+	+	+																
<b>Текущий контроль</b>																								
<b>Промежуточная аттестация</b>																								
<b>Воспитательная работа</b>	Согласно плану воспитательной работы																							
	март				апрель								май											
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
<b>Цели и задачи работы. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях</b>																								
<b>История развития и современное состояние художественной гимнастики</b>																								
<b>Строение организма человека</b>																								
<b>Режим, питание и гигиена гимнасток</b>																								
<b>Базовая техническая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная техническая подготовка:</b>																								
Виды шагов и бега	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Подскоки и прыжки	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения на равновесие		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
Волны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Вращения	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Стойки и полуакробатические элементы		+			+			+			+			+			+			+			+	
Техника со скакалкой	+			+			+			+			+			+			+			+		
Техника с обручем		+			+			+			+			+			+			+			+	
Техника с мячом			+			+			+			+			+			+			+			+
Техника с булавами	+			+			+			+			+			+			+			+		
<b>Упражнения классификационной программы:</b>																								
Без предмета	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Со скакалкой		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+

С обручем	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Развитие физических качеств:</b>																								
Выносливость	+			+			+			+			+			+			+			+		
Сила		+			+			+			+			+			+			+			+	
Ловкость			+			+			+			+			+			+			+			+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно календарю соревнований																							
<b>Составление показательных выступлений</b>																								
<b>Текущий контроль</b>																								
<b>Промежуточная аттестация</b>																								
<b>Воспитательная работа</b>	Согласно плану воспитательной работы																							

**Контрольные нормативы  
по специально-физической и общей физической подготовке.  
1 года обучения**

	Нормативы	Требование к использованию	Сбавка	Уровень
СФП	Наклон вперед, обхватив руками голени, сидя на полу держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые.	Грудь плотно касается бедер. Грудь не касается бедер. Между ногами и грудью большое расстояние.	высокий средний низкий
	Упражнение «Корзиночка», лежа на животе, держать 3 секунды.	Ноги вместе, бедра лежат на полу, пятки касаются лба.	Все требования выполнены. Носки касаются лба. Носки касаются головы или между головой и ногами небольшое расстояние.	высокий средний низкий
	Маленький мост.	Стоя на коленях, прогнуться назад, руки ставим на пол и подняться, руки прямые.	Все требования выполнены. Прогнуться назад до касания пола, без подъема. Прогнуться без касания пола и подняться.	высокий средний низкий
	Большой мост, держать 3 секунды.	Выполняется с пола, руки прямые.	Расстояние между рук и ног: 10-15 см. 20-25 см. более 25 см.	высокий средний низкий
	Шпагат правый, левый, поперечный на полу.	Бедро плотно касается пола, колени и стопы вытянуты, плечи и таз смотрят вперед.	Все требования выполнены. Небольшое расстояние до пола. Большое расстояние до пола, ноги согнуты или таз и плечи не ровно	высокий средний низкий
	Стопы из И.П. сидя на полу, ноги вместе.	Колени прямые, спина ровная, руки на поясе.	Пальцы близко к полу. Пальцы чуть выше. Пальцы высоко от пола.	высокий средний низкий
	Стойка на полупальцах в 1 позиции, руки в стороны.	Стойка на двух ногах, на высоких полупальцах, ноги выворотные, руки в стороны, правильная осанка.	Все требования выполнены, стоит уверенно и долго. Низкие полупальцы или недостаточно прямая спина. Не может долго и уверенно стоять в этом положении.	высокий средний низкий
ОФП	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	8 раз, до 90 <sup>0</sup> с прямыми ногами, без остановок.	Все требования выполнены. Ноги ниже 90 <sup>0</sup> . Ноги ниже 90 <sup>0</sup> , согнуты колени.	высокий средний низкий
	Прыжки через скакалку с вращением вперед и назад.	10 раз с хорошей осанкой, с вытянутыми носками, руки прямые.	10 раз. 8-9 раз. Менее 8 раз..	высокий средний низкий
	Прогибание назад	15 раз подряд с хорошей скоростью и амплитудой, руки прямые в замок.	Прогиб на 150 <sup>0</sup> и больше. Прогиб не менее 90 <sup>0</sup> . Прогиб менее 90 <sup>0</sup> .	высокий средний низкий

**Контрольные нормативы по специально-физической,  
технической и общей физической подготовке для групп  
2 года обучения**

	Норматив	Требования	Сбавки	Баллы
<b>СФП</b>	<b>Прогибание назад</b> , лёжа на животе за 25 секунд.	15 раз, руки прямые, без остановок, с опусканием на грудь.	За каждый недостающий раз – минус 1.0 балл Спина 160 – Спина 135 – Спина 90 и менее	5 4 3
	<b>Переворот вперёд</b>	Выполнять через стойку, переход в мост. Ноги в стойке соединены, пальцы вытянуты.	Все требования выполнены – Не выполнено 1 требование – Не выполнено 2 требования – Не выполнено 3 требования –	5 4 3 2
	<b>Стойка на полупальцах</b> в 1 позиции, руки в стороны.	Стоять крепко, уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки вытянуты.	Все требования выполнены - Не выполнено 1 требования - Не выполнено 2 требования - Не выполнено 3 требования -	5 4 3 2
<b>ТП</b>	<b>Наклон вперёд</b> , обхватив руками голени, стоя ноги на ширине плеч, держать 3 секунды.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые	Грудь плотно касается бёдер, голова выглядывает - Грудь касается бёдер, колени согнуты - Грудь не касается бёдер -	5 4 3
	<b>Упражнение “большая корзиночка”</b> , лёжа на животе, держать 3 секунды.	Полный прогиб назад, бёдра лежат на полу, руки прямые.	Полный прогиб назад, руки прямые - Полный прогиб назад, руки согнутые - Прогиба нет, руки прямые -	5 4 3
	<b>Мост</b> , держать 3	Выполняется опускание	Расстояние между	

	секунды.	из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые.	рук и ног: 15-20 см. 21-25 см. 26-30 см и более Не выполнение 1-го требования – минус 1.0 балл.	5 4 3 2
	<b>Шпагат со скамейки</b> (правый, левый и поперечный).	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямые.	Все требования выполнены - Нет касания 5 см от пола - Нет касания 10 см от пола и более -	5 4 3
	<b>Стопы из И.П.</b> сидя на полу, ноги вместе.	Колени прямые, спина ровная, руки на полу.	Пальцы близко к полу - Пальцы чуть выше - Пальцы высоко от пола -	5 4 3
<b>ОФП</b>	<b>Бег, вращая скакалку вперёд</b> в максимальном темпе за 10 секунд.	20 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания.	20 вращений – 19 вращений – 18 вращений и менее –	5 4 3
	<b>Поднимание ног</b> в висе на гимнастической стенке.	До 90 без разгибания с прямыми ногами, вытянутыми носками, без остановок.	10 раз. 9 раз. 8 раз и менее .	5 4 3

**Контрольные нормативы по специальной физической,  
технической и общей физической подготовке для групп  
3 года обучения**

	Норматив	Требования	Сбавки	Баллы
<b>СФП</b>	<b>Удержание ног</b> в висе на гимнастической лестнице, держать 6 секунд.	Положение ног не ниже параллели пола (90), колени и стопы вытянуты.	6 секунд – 5 секунд – 4 секунды –	5 4 3
	<b>Прогибание назад</b> , лёжа на животе за 25 секунд.	15 раз, руки прямые, без остановок, с опусканием на грудь.	За каждый недостающий раз – минус 1.0 балл. Спина 150 – Спина 130– Спина 90 –	5 4 3
	<b>Двойные прыжки</b> через скакалку, вращая вперёд за 30 секунд	15 раз с хорошей осанкой, с вытянутыми носками.	15 раз. 14 раз. 13 раз. 12 раз. 11 раз.	5 4 3 2 1
	<b>Переворот вперёд.</b>	Выполнять махом одной ноги через шпагат, колени и пальцы вытянуты.	Все требования выполнены – Не выполнено 1 требование – Не выполнено 2 требования – Не выполнено 3 требования –	5 4 3 2
<b>ТП</b>	<b>Наклон вперёд</b> , обхватив руками голени, стоя ноги на ширине плеч, держать 3 секунды.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые.	Грудь плотно касается бёдер, голова выглядывает – Грудь касается бедер, колени согнуты – Грудь не касается бёдер –	5 4 3
	<b>Мост</b> , держать 3 секунды.	Выполняется опускание из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые. Поднимание с моста без схождения с места.	Расстояние между рук и ног: 05-10 см. 11-15 см. 16-20 см и более	5 4 3

			Не выполнение 1-го требования – минус 1.0 балл.	
	<b>Шпагат со стула</b> (правый, левый и поперечный).	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямые.	Все требования выполнены. Нет касания 5 см от пола. Нет касания 10 см от пола и более.	5 4 3
<b>ОФП</b>	<b>Бег, вращая скакалку вперёд</b> в максимальном темпе за 10 секунд.	25 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания.	25 вращений – 24 вращения – 23 вращения – и менее	5 4 3
	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи</b>	10 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямо.	10 раз. 9 раз. 8 раз и менее	5 4 3
	<b>Подъём ног на гимнастической лестнице за 12 секунд</b>	До 90 без разгибания с прямыми ногами, вытянутыми носками, без остановок.	10 раз. 9 раз. 8 раз и менее	5 4 3

**ТЕСТ (в форме беседы)**  
**«Художественная гимнастика в России»**  
**«Режим дня спортсмена»**  
**(1 год обучения)**

1. Художественная гимнастика - это ... \_\_\_\_\_
2. Какие предметы вы знаете в художественной гимнастике?
  - 1) \_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_
  - 3) \_\_\_\_\_
  - 4) \_\_\_\_\_
  - 5) \_\_\_\_\_
3. Где вы еще выполняете физические упражнения?
  - 1) \_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_
  - 3) \_\_\_\_\_
  - 4) \_\_\_\_\_
4. Сколько часов нужно спать человеку? \_\_\_\_\_
5. Можно ли есть перед сном? Почему? \_\_\_\_\_

Правильный ответ – 1 балл.  
5 баллов – высокий уровень  
3-4 балла – средний уровень  
2 балла и ниже – низкий уровень



**Викторина.**  
**«Место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания. Питание гимнасток. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви».**  
**(2 год обучения)**

I. Чему учит художественная гимнастика, её преимущества?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

II. Как правильно должна питаться гимнастка?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

III. Личная гигиена – это уход за чем?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

IV. Как правильно ухаживать за зубами?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

V. Как ты соблюдаешь гигиену своей одежды и обуви?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Правильный ответ – 1 балл.

16-18 баллов – высокий уровень

12-15 баллов – средний уровень

11 баллов и ниже – низкий уровень

**Викторина.**  
**«История развития художественной гимнастики»**  
**«Строение человека». « Гигиена гимнасток».**  
**(3 год обучения)**

I. Назовите части тела человека:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

II. На голове человека расположены:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

III. Назовите части туловища человека:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

IV. Из каких частей состоят верхние конечности:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

V. Из каких частей состоят нижние конечности:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

VI. В каком городе родилась художественная гимнастика?  
В каком году?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

VII. Как ты соблюдаешь гигиену жилища, места учёбы и занятий спортом?

1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Правильный ответ – 1 балл.

25-30 баллов – высокий уровень

15-24 балла – средний уровень

14 баллов и ниже – низкий уровень

**Диагностика по определению уровня воспитанности учащихся (автор - Н.П. Капустин).**

**Инструкция:** необходимо заполнить таблицу №1 по представленным показателям в соответствии со шкалой от 1 до 5. Первый столбец заполняет ребенок вместе с родителем, второй столбец – педагог (оценка педагога проводится при обработке данных в соответствии с представленной ниже шкалой).

**Шкала:**

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Показатель	Я оцениваю себя (вместе с родителями)	Меня оценивает учитель	Итоговые оценки
<b>1. Любознательность:</b> мне интересно заниматься я люблю читать мне интересно находить ответы на непонятные вопросы я всегда выполняю дополнительное задание я стремлюсь получать похвалу			
<b>2. Прилежание (трудолюбие):</b> я старателен в своей деятельности я внимателен я самостоятелен я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью мне нравится дежурство в объединении и дома			
<b>3. Бережное отношение к природе:</b> я берегу то место, где я живу, свой дом, свой город, свою республику я берегу растения я берегу животных я берегу природу			
<b>4. Я и Центр:</b> я соблюдаю правила поведения я выполняю правила внутрицентровской жизни я добр в отношениях с людьми я участвую в делах объединения и Центра я справедлив в отношениях с людьми			

<p><b>5. Прекрасное в моей жизни:</b>  я аккуратен и опрятен  я соблюдаю культуру поведения  я забочусь о здоровье  я умею правильно распределять время учебы и отдыха  у меня нет вредных привычек (не капризничаю, слушаюсь и т.д.)</p>			
---	--	--	--

### **Обработка данных**

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок. Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

#### **Средний балл**

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень (с)

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

### Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся объединения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Любознательность		Прилежание (трудолюбие)		Бережное отношение к природе		Я и Центр		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
	ИТОГО														

\_\_\_\_\_ человек имеют высокий уровень воспитанности

\_\_\_\_\_ человек имеют средний уровень воспитанности

\_\_\_\_\_ человек имеют низкий уровень воспитанности

## **Схема экспертной оценки уровня воспитанности (оценивает педагог).**

Схема включает для оценки 6 качеств личности, которые педагог оценивает в соответствии с представленной ниже шкалой:

1. Любознательность.
2. Прилежание..
3. Бережное отношение к природе.
4. Отношение к себе и к Центру.
5. Красивое в жизни школьника.

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок, которые затем складываются и делятся на 5. Средний бал и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок:

**5-4.5** – высокий уровень

**4.4-4** – хороший уровень

**3.9-2.9** – средний уровень

**2.8-2** – низкий уровень

### **1 шкала. Любознательность.**

5б. Занимается с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет дополнительное задание. Большое стремление получать похвалу.

4б. На занятии работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Дополнительное задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к занятиям проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным дополнительным заданием.

2б. Интерес к занятиям не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет дополнительное задание. К оцениванию проявляет безразличие.

1б. Заниматься не хочет. Оцениванием не интересуется.

### **2 шкала. Прилежание (трудолюбие)**

5б. Старателен в деятельности, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству в объединении.

4б. Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству в объединении.

3б. Редко проявляет старание к деятельности. На занятиях бывает невнимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью

обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству в объединении.

2б. Заниматься не старается, внимание на занятиях рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства в объединении избегает.

1б. Заниматься не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит в объединении только под присмотром педагога.

### **3 шкала. Бережное отношение к природе.**

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

### **4 шкала. Отношение к себе и к Центру.**

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах объединения и Центра.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах объединения и Центра выражена в малой степени.

3б. Требования педагога выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах объединения и Центра участвует по настоянию педагога.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах объединения и Центра не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

### **5 шкала. Прекрасное в моей жизни.**

5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.

4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.

2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.

1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти

## Приложение № 5

### Возрастные особенности обучения и тренировка на разных этапах многолетней подготовки.

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
5-9 лет.	Этот возраст интенсивного роста и развития всех двигательных функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно целенаправленное, но очень осторожное развитие гибкости.
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо мелкими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регулярные механизмы сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны.	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.

## Гигиена спортсменов.

### Режим дня.

Любые, даже самым совершенным образом построенные занятия спортом, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Каковы же они? Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдаемый режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье.

В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого человека должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, гигиеническая утренняя гимнастика, прием пищи, трудовая деятельность с физкультурными паузами, оздоровительные и спортивные занятия, гигиенические и закаливающие процедуры, культурные развлечения, сон.

При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Рекомендуется, например, во время работы, не требующей значительных физических усилий, однако сопровождающейся психоэмоциональным напряжением, делать более частые, но короткие 2-5-минутные физкультурные паузы, а при тяжелой работе, но с невысоким темпом — редкие и продолжительные перерывы (10-15 мин не более, чтобы не потребовалось нового вырабатывания). Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

Правильно построенный режим дня предусматривает регулярность тех или иных действий на протяжении суток. Значение определенного распорядка времени заключается в том, что он способствует закреплению динамического стереотипа, который обеспечивает протекание различных видов деятельности человека во всем их многообразии. Соблюдение режима дня, выполнение определенных видов деятельности в одни и те же часы обуславливает установление строгого чередования процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе - известное постоянство рабочего ритма в деятельности организма. Это имеет большое значение для общей работоспособности, приучает различные системы организма к работе или отдыху, приему пищи в определенные часы, экономит силы и т. д. Единого режима дня для всех быть не может, так как многое зависит от

возраста, профессии, состояния здоровья, климатогеографических и других условий, но при всех обстоятельствах должен соблюдать по возможности постоянный режим дня. Следует учитывать суточный ритм физиологических функций организма и, приспосабливаясь к нему, увеличивать или уменьшать величину трудовых нагрузок в отдельные периоды суток. Важное место в режиме дня занимает сон, обеспечивающий полноценный отдых, в особенности центральной нервной системы органов чувств и скелетной мускулатуры. Во время сна происходит торможение нервной деятельности, клетки коры большого мозга усваивают пищевые вещества, восстанавливают свой нормальный тонус и накапливают энергию для последующей работы. Скелетные мышцы расслабляются и отдыхают (И. П. Павлов). Основным гигиеническим требованием к ночному сну является его достаточная продолжительность, что связано с возрастом лиц и характером их работы. Чем моложе человек, тем продолжительнее должен быть сон, тем раньше он должен начинаться. При тяжелых физических нагрузках требуется более продолжительный сон. Систематическое недосыпание и недостаточно глубокий сон ведут к истощению нервной системы: появляются раздражительность, быстрая утомляемость, ухудшается аппетит, нарушается нормальная деятельность внутренних органов. Наиболее полезен сон, начинающийся не позднее 23-24 ч и оканчивающийся к 7-8 ч. Важна выработка условного рефлекса на сон - отход ко сну и пробуждение в одно и то же время. Перед сном целесообразна прогулка на свежем воздухе, ужинать следует за 1,5-2 ч до сна. Необходимо создание благоприятной обстановки для сна: тишина, темнота или полумрак, температура воздуха. Чистый воздух и удобная постель.

### **Гигиена тела и одежды**

Гигиена тела — важнейшая мера сохранения здоровья. Выделяющиеся с потом (а при физической деятельности человек потеет обильно) некоторые шлаковые продукты обмена, оседающая пыль, проступающее кожное сало — все это загрязняет кожу, затрудняет ее защитную и дыхательную функции, процессы выведения. На загрязненной коже вольготно живет множество гноеродных микроорганизмов, поэтому малейшее ее повреждение может привести к инфицированию, появлению гнойничков, фурункулов. Гигиенический теплый душ сразу после тренировочных занятий не только очищает кожу, но и снимает мышечное напряжение, стимулирует обменные процессы. Каждые 4-6 дней необходимо тщательное мытье всего тела с мочалкой и мылом. Это улучшает защитную функцию кожи.

Особого внимания требует кожа рук, в кожных складках которых и под ногтями скапливается большое количество различных микроорганизмов. Мыть руки с мылом надо перед каждым приемом пищи и после посещения туалета. При сухой коже их смазывают специальными питательными

кремами.

Ежедневный и внимательный уход необходим коже подмышечных впадин, паховых областей и промежности, где выделяющийся пот имеет более щелочную реакцию, благоприятную для развития бактерий и болезнетворных грибов.

Избыточная потливость ног зачастую приносит немало неприятностей в виде потертостей, воспалительных процессов, заразных грибковых заболеваний. Поэтому рекомендуется ежедневно тщательно мыть ноги с мылом, в том числе межпальцевые промежутки, вытирать их досуха. Хорошим профилактическим средством являются правильно и по сезону подобранные носки, гольфы. Они должны хорошо пропускать воздух, впитывать пот, быть мягкими и всегда чистыми.

Одежда при занятиях спортом должна быть легкой, воздухопроницаемой, не стесняющей движений и дыхания, подобранной по температуре помещения. Поскольку она также загрязняется кожными выделениями, оседающими частицами пыли и т.д., регулярная стирка ее обязательна. Чистая одежда облегчает функции организма и помогает избежать кожных болезней.

## Влияние физических упражнений на организм.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Уже через 7-8 суток неподвижного лежания у нетренированных людей наблюдается функциональные расстройства. Появляется апатия, тревожность, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях, расстраивается сон. Резко падает мышечная сила, нарушается координация не только в сложных, но и простых движениях. Снижается устойчивость организма к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода.

Особенно пагубна гиподинамия для детей. При недостаточной двигательной активности дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения осанки и опорно-двигательной функции.

Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С юношеских лет до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающее самое разнообразное воздействие на все его системы. Они рождают чувство бодрости и особой радости, знакомое каждому, кто систематически занимается каким-либо видом спорта.

Наиболее *общий эффект* тренировки заключается в расходе энергии. Энергетические затраты человеческого организма восполняются питанием. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (1МДж=240 ккал), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. (энергия основного обмена).

Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают мощный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса центральной нервной системы, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу (“мышечный насос”), создают необходимое напряжение для

нормального функционирования двигательного аппарата. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению. При этом рост мышц происходит не за счет увеличения длины, а за счет утолщения мышечных волокон. Под влиянием упражнений мышцы не только лучше растягиваются, но и становятся более твердыми, это определяет состояние тонуса мышц. Тонус мышц у людей, занимающихся физическими упражнениями, несколько повышен и играет большую роль в сохранении правильной осанки.

Регуляция мышечного тонуса осуществляется центральной нервной системой, и понижение тонуса указывает на ее утомление, которое лучше всего снимается физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями способствуют лучшему питанию и кровоснабжению мышц. Известно, что при физическом напряжении не только расширяется просвет капилляров, но и увеличивается их количество, а следовательно, улучшается кровообращение в тканях и головном мозге.

При выполнении физических упражнений резко возрастает потребность организма в кислороде, поэтому чем активнее функционирует мышечная система, тем энергичнее работают легкие и сердце.

Большое влияние физические упражнения оказывают на работу желудочно-кишечного тракта. Они устраняют запоры и застойные явления в тазовой полости, оказывают положительное влияние на все процессы обмена и работу органов выделения, усиливают функции кровеносной и лимфатической систем.

В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (разрушению кости). Увеличивает приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза.

Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость организма к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения “пика” спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту - угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть

получен при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки.

*Специальный эффект* от физической тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

Если в покое сердце нетренированного человека сокращается около 70 раз в 1 минуту, то у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой, частота сердечных сокращений колеблется между 50-60 ударами в минуту, а у некоторых спортсменов - и до 40 ударов.

Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность сердечной мышцы в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при максимальных нагрузках, что повышает уровень пороговой нагрузки для сердечной мышцы. Этим самым облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность.

Не менее важное значение имеют физические упражнения и для дыхательных органов. Под влиянием физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких, становятся более эластичными реберные хрящи, укрепляются дыхательные мышцы. Если человек в состоянии покоя вдыхает 6-7 литров в минуту, то при быстром беге или плавании это количество увеличивается почти в 20 раз, т.е. достигает 120-140 литров в минуту, тем самым способствуя повышению жизненной емкости легких.

Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием физической тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект. С ростом тренированности наблюдается отчетливое снижение факторов риска ишемической болезни сердца - содержание холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом.

Адекватная физическая тренировка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека в целом.

# Пирамида здорового питания



**Термины художественной гимнастики.**

- полуприседание — деми плие (demi plie);  
 приседание — гран плие (grand plie);  
 выставление ноги на носок — батман тандю (battement tendu);  
 махи на высоту 45° — батман тандю жэтэ (battement tendu jete);  
 полуприседание с выставлением ноги на носок — батман тандю сутеню (battement tendu soutenu);  
 приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке — батман фондю (battement fondu);  
 нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) — сюр ле ку де пье (sur le cou-de-pied);  
 нога согнута, колено выворотню, носок у колена опорной ноги — пассэ (passe);  
 резкое сгибание ноги в положении сюр ле ку де пье и разгибание на 45° — батман ффраппэ (battement frappe);  
 круги ногой по полу — рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre);  
 круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45° — рон де жамб ан лэр (rond de jambe en l'air);  
 медленно — адажио (adagio);  
 подъем на полупальцы — релеве (releve);  
 махи ногами на 90° и выше — гран батман жэтэ (grand battement jete);  
 махи ногами вперед, назад — гран батман жэтэ балансэ (grand battement jete balance);  
 двойной — дубль (double);  
 движение ногой вперед, в сторону, назад — крестом вперед;  
 движение ногой назад, в сторону, вперед — крестом назад;  
 поднимание ноги вперед, в сторону, назад — батман девлоппэ (battement developpe).  
 упражнения без предмета:  
 - разнообразные виды передвижения — шаг (на носках, острый, перекаточный, пружинный и т. п.);  
 - бег (названия аналогичны видам ходьбы);  
 - вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) — поворот;  
 - свободный полет после отталкивания ногами — прыжок;  
 - сохранение устойчивости тела в статическом положении — равновесие;  
 - последовательное сгибание и разгибание в суставах — волна;

- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением — взмах;
  - сгибание тела — наклон;
  - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) — перекаты; с переворачиванием через голову — кувырок;
  - вращательное движение тела с полным переворачиванием — переворот;
  - предельное разведение ног — шпагат.
- упражнения с предметами:
- движение, приводящее предмет в безопорное положение — бросок;
  - способ удержания предмета — хват;
  - прием предмета после свободного движения — ловля;
  - качение предмета — кат;
  - автономное перемещение предмета с рукой — мах;
  - по окружности не менее  $360^\circ$  — круг;
  - вращательное движение собственно предмета — вращение.