

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ РО «СОК
«Лидер»


И.И. Злобин
«27» февраля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
с элементами вида спорта
«художественная гимнастика»**

Категория потребителей: физические лица
Возраст занимающихся: от 2 до 10 лет

Авторы-составители:

Солдатенко Ю.В. – начальник отдела раннего физического развития детей ГБУ РО «СОК
«Лидер».

Глушкова Е.А. – администратор отдела раннего физического развития детей ГБУ РО «СОК
«Лидер».

Ростов-на-Дону,
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Цель и задачи реализации программы	3
1.2. Нормативная основа для разработки программы	4
1.3. Планируемые результаты реализации программы	6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. Характеристика программы: направленность, сроки реализации, объем подготовки, виды (формы) подготовки	7
2.2. Специфика организации и проведения занятий	10
2.3. Требования мер безопасности при проведении занятий	11
2.4. Примерный учебно-тренировочный план подготовки	12
2.5. План медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Тестирование и контроль.	13
3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ	17
3.1. Средства и методы подготовки	17
3.2. Программный материал	22
3.3. Учебно-тематический план	31
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	32
4.1. Материально-технические условия реализации программы	32
4.2. Кадровые условия реализации программы	33
4.3. Информационно-методические условия реализации программы	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и задачи реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа физической подготовки с элементами вида спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди групп детей раннего физического развития».

Реализация программы осуществляется государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер»» (далее – Учреждение) с целью развития физических качеств с применением элементов вида спорта «художественная гимнастика», а также сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста в области физической культуры и спорта, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса физической подготовки.

Задачи реализации программы:

- вовлечение детей разных возрастных категорий в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие развитию массового спорта посредством проведения организованных занятий детей;
- содействие в участии детей в физкультурных и массовых спортивных мероприятиях;
- формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста с учётом их возрастных особенностей путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом, предоставление возможности использовать объекты спорта, спортивное оборудование и инвентарь в ходе занятий;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств (гибкости, координации, силы, ловкости, прыгучести и скоростно-силовых способностей, а также специфических качеств (танцевальности, музыкальности и творческой активности), необходимых для занятий видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, практических навыков по виду спорта «художественная гимнастика».

- определение предрасположенности детей к занятиям видом спорта «художественная гимнастика», в том числе по средствам тестирования уровня их физической подготовленности, принимая во внимание сведения, полученные в результате применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»;

- осуществление мероприятий по оценке способностей детей к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;

- осуществление подготовки детей к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- отбор перспективных юных детей для дальнейшей передачи в спортивные организации (школы, клубы) реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», с возможностью продолжить физическую подготовку в данных учреждениях.

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие физических качеств и способностей детей средствами физической культуры и спорта;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;

- освоение основных элементов техники и базовых навыков на простейших упражнениях хореографии по виду спорта «художественная гимнастика»;

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «художественная гимнастика»;

- социализацию и адаптацию детей к жизни в обществе;

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- формирование общей культуры занимающихся.

1.2. Нормативная основа для разработки программы

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих законодательных и иных нормативных правовых актов:

Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

Закона Ростовской области от 29 июля 2009 года № 263-ЗС «О физической культуре и спорте в Ростовской области»;

Федерального закона части 2.1 статьи 84 от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Особенностей деятельности центров раннего физического развития детей, утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04 октября 2024 года № 986.

Методических рекомендаций по созданию и развитию ЦРФРД (начиная с 2-летнего возраста), в том числе дошкольных образовательных организациях, утвержденных распоряжением Минпросвещения России от 16 января 2026 года № Р-9;

Правил вида спорта «художественная гимнастика», элементы которых представлены в программе;

Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н; Порядка проведения профилактического медицинского осмотра несовершеннолетних, утвержденного приказом Минздрава России от 10 августа 2017 года № 514н, с изменениями от 19 ноября 2020 года № 1235н;

Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 27 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2, с изменением, внесенным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № 24 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Ростовской области, регламентирующих вопросы выполнения работ государственными учреждениями Ростовской области, функции и полномочия учредителя в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Ростовской области.

При разработке программы учтены:

- требования к организации занятий по физической культуре и спорту по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан (статья 30 Федерального закона № 329-ФЗ);

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности занимающихся.

1.3. Планируемые результаты реализации программы

Содержание данной программы направлено на гармоничное развитие, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья; воспитание морально-волевых качеств; соблюдение последовательности, постепенности, заинтересованности в тренировке; постепенное повышение учебно-тренировочных нагрузок; обучение основным элементам технического мастерства; приобретение основных знаний в области гигиены и оценки физического состояния; привитие занимающимся устойчивого интереса к занятиям.

По окончании освоения программы, занимающиеся будут **знать:**

- основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- базовые знания техники безопасности при нахождении на спортивном объекте;
- базовые навыки выполнения элементов упражнений с использованием спортивного оборудования и инвентаря;
- начальные знания истории развития вида спорта «художественная гимнастика»;
- основные спортивные термины вида спорта «художественная гимнастика»;
- основные принципы элементов техники движения и выполнения упражнений;
- базовые навыки простейших упражнений хореографии.

уметь:

- правильно выполнять элементы упражнений в соответствии с программным материалом;
- соблюдать правила техники безопасности, применять методы страховки и самостраховки при выполнении элементов физических упражнений;
- оценивать свои физические возможности и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- работать в паре, в группе, в подгруппе находить общие решения, идти на компромисс;
- выражать свое личностное отношение и мировоззрение через занятия физической культурой и спортом.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы физической подготовки с элементами вида спорта «художественная гимнастика»

В учреждении организуется работа с занимающимися в течении календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 1 год (52 недели).

Основными формами осуществления физической подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия на спортивно-оздоровительном этапе;

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по художественной гимнастике утверждается после согласования с преподавательским составом (инструкторами по спорту) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, с учетом их знаний в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю: 1-3 и более (в зависимости от уровня физического развития занимающихся).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет - от 10 минут до 45 минут в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей занимающихся:

- СОГ 1 – 10 мин;

- СОГ 2 – 15 мин;

- СОГ 3 – 20 мин;

- СОГ 4 – 25 мин;

- СОГ 5 – 30 мин;

- СОГ 6 – 45 мин.

Наполняемость групп:

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп и подгрупп;

- возрастные и гендерные особенности развития занимающихся.

Примерное количество детей в группах составляет: 4 – 12 человек, в подгруппах 2 – 3 человека.

Возраст обучающихся: от 2 до 10 лет.

Приём детей на обучение по программе проводится в течении всего календарного года (при наличии свободных мест).

Требования к примерной наполняемости групп и максимальному объёму учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Примерная наполняемость групп. Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки

Наименование работы	Категория занимающихся	Период	Примерная мин. наполняемость группы (чел.)	Примерная макс. наполняемость группы (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю (астроном. часы)
Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди групп детей раннего физического развития	Группа	Весь период	4	12	3 часа (90 минут)
	Подгруппа		2	3	

Требования к примерному объёму учебно-тренировочной нагрузки и возрастным границам лиц, проходящих физическую подготовку представлены в таблицы № 2.

Спортивно-оздоровительный этап	Возрастные границы лиц, проходящих физическую подготовку					
	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4	СОГ 5	СОГ 6
Возраст занимающихся	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	7-10 лет
Количество часов в неделю	30 мин	45 мин	60 мин	75 мин	90 мин	135 мин
Общее количество часов в год	26 часов	39 часов	52 часа	65 часов	78 часов	117 часов

На спортивно-оздоровительную работу не распространяются требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий в неделю не должна превышать – 3 астрономических часов.

Формирование групп физической подготовки и закрепление за ними преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При реализации программы применяется **форма организации занятий**, основанная на разделах содержания программы и построения примерного годового учебно-тренировочного плана подготовки, использования соответствующих образовательных технологий.

Основная форма организации деятельности является: групповая и подгрупповая, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием гибкости, координации, силы, быстроты, прыгучести, скоростно-силовых способностей, а также освоением базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом и т.д.

2.2. Специфика организации и проведения занятий

Дополнительная общеразвивающая программа физической подготовки с элементами вида спорта «художественная гимнастика» проходит в спортивно-оздоровительных группах в условиях многолетнего, круглогодичного учебно-тренировочного процесса физической подготовки.

Зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с Положением об организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди детей раннего физического развития государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер», утвержденным приказом Учреждения.

Требования к виду образования, уровню физической и технической подготовленности лиц, занимающихся по программе, не устанавливаются.

Подготовка по программе осуществляется в форме групповых занятий с применением оздоровительных технологий.

Формирование групп осуществляется с соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по виду спорта представленным в программе, а также не превышения единовременной пропускной способности используемых спортивных сооружений (специализированных спортивных залов).

Группы формируются по возрастному и гендерному принципу в соответствии с психофизиологическими особенностями и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для определения степени готовности занимающегося к освоению программного материала в установленном объеме организуется процедура оценки изначальной готовности занимающегося (тестирование).

Занятия в группах планируются в соответствии с планом подготовки, рассчитанным на 12 месяцев (52 недели), в объеме подготовки, соответствующем программе.

Занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и утвержденным в установленном порядке расписанием занятий группы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий в группах осуществляют инструкторы по спорту, назначенные приказом директора Учреждения.

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах являются: стабильность состава занимающихся; посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень усвоения элементов вида спорта «художественная гимнастика», освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, а также основ теоретических знаний, освоение основ гигиены.

Основная направленность тренировки – развитие основных физических качеств – гибкости, координации, силы, ловкости, прыгучести, равновесия и скоростно-силовых способностей, а также специфических качеств – танцевальности, музыкальности и творческой активности.

Основной функцией программы является **физическое воспитание** - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса возможно совмещение занятий в группах при условии выполнения требований техники безопасности, пропускной способности спортивных сооружений.

Занятия в праздничные дни, в период временного отсутствия инструктора по спорту (в случае невозможности замещения) не проводятся.

С целью осуществления внутреннего контроля на занятиях может присутствовать директор, начальник или администратор отдела раннего физического развития детей Учреждения.

Присутствие на учебно-тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

В соответствии со спецификой деятельности Центров раннего физического развития детей, перечень планируемых результатов дополняется сведениями, полученными в ходе применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

2.3. Требования мер безопасности при проведении занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся под руководством инструктора по спорту, который несет ответственность за соблюдение мер безопасности, проверку исправности используемого на занятии спортивного инвентаря и оборудования, инструктирует занимающихся правилам техники безопасности, обеспечивает соблюдение техники и методов страховки и самостраховки.

К учебно-тренировочным занятиям, физкультурным, спортивно-оздоровительным мероприятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающимся необходимо соблюдать правила поведения на спортивном объекте, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В отсутствие инструктора по спорту запрещается пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Во время занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений (тестов) и правила личной гигиены.

На учебно- тренировочных занятиях инструктор по спорту и занимающиеся обязаны быть в спортивной форме, соответствующей времени года и погодным условиям, а также в специальной обуви для занятий спортом (получешки «полупальцы»), закрывающие только переднюю часть стопы и фиксируемые резинками на пятке.

При применении в учебно-тренировочном процессе тренажеров, специальных приспособлений инструктор по спорту обязан при проведении инструктажа по технике безопасности ознакомить занимающихся с используемыми средствами тренировки и особенностями их безопасного применения.

Перед началом занятия инструктор по спорту обязан: проверить гимнастический зал на наличие посторонних предметов, оценить состояние специализированного покрытия зала, удостовериться в надежности крепления спортивного оборудования и тренажеров, отсутствии выступающих частей в конструкциях, которые могут представлять опасность получения травм занимающимися; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах; перед занятием выяснить самочувствие занимающихся

Инструктор по спорту должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся были защищены от получения травм.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий занимающиеся должны соблюдать требования безопасности: приступать к основной части занятия только после проведения разминки; правильно выполнять упражнения; избегать столкновений, толчков, ударов; при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки; соблюдать личную дисциплину; неукоснительно выполнять все указания инструктора по спорту.

2.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки

Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки по программе (таблица № 3) разработан с учетом недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительности одного занятия, выраженных в астрономических часах.

Включенные в план разделы подготовки, в том числе контрольные испытания, проведение мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта, участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Возрастная категория спортивно-оздоровительных групп физической подготовки					
		СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4	СОГ 5	СОГ 6
		Недельная нагрузка в минутах					
		30 мин	45 мин	60 мин	75 мин	90 мин	135 мин
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в минутах					
		10	15	20	25	30	45
1	Общая физическая подготовка	8	11,5	15,5	19	23	34,5
2	Специальная физическая подготовка	5	8	10,5	13	16	23,5
3	Техническая подготовка	6,5	10	13	16,5	19	29
4	Теоретическая подготовка	2	3	4	5	6	9
5	Хореографическая подготовка	2,5	4	5	6,5	8	12
6	Психологическая подготовка,	1,5	2	3	4	5	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль	0,5	0,5	1	1	1	2
Общее количество часов в год		26	39	52	65	78	117

2.5 Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств. Тестирование и контроль.

Лица, желающие пройти физическую подготовку по художественной гимнастике, могут быть зачислены в спортивно-оздоровительную группу, только при наличии допуска к учебно-тренировочным занятиям 1 раз в 12 месяцев от педиатра, в случае установления I или II группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объём которых установлен приказом Минздрава России (основание Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н). Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей

координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе физической подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности занимающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование характеризующие различные стороны подготовленности занимающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой занимающегося.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, примерными нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного занимающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных занимающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; после учебно-тренировочного занятия; в свободный от занятий день; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных микро-, мезо-

и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности занимающихся, совершенствование элементов технических приемов и простейших упражнений хореографии.

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ), обеспечение соответствия условий тренировок и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время выступлений психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных занимающихся.

Определение предрасположенности к занятиям видами спорта

Спортивное тестирование детей посредством АПК "СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ" - это комплекс исследований различных качеств ребенка (как

физических, так и психологических), позволяющий: оценить индивидуальные качества ребенка; получить рекомендации по улучшению спортивных показателей; сориентировать в выборе того вида спорта, в котором ребенок может показать высокие спортивные результаты.

Аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» позволяет выявить у детей с 5,5 лет предрасположенность к занятиям к конкретному виду спорта, в котором они смогут достичь высоких спортивных результатов.

Функциональные особенности: автоматический выбор наиболее подходящих видов спорта; предупреждение о низком уровне здоровья исследуемого, при котором физические нагрузки противопоказаны; оценка выполнения нормативов ГТО; глубокая интеграция аппаратной и программной части; мгновенный результат после тестирования. Для того, чтобы правильно выявить наиболее подходящие виды спорта, в ходе тестирования определяются психофизиологические и функциональные возможности организма, а также проводится антропологическое и спортивное тестирование. По завершении комплексного тестирования выдается подробное заключение — рекомендация по выбору видов спорта.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ

3.1 Средства и методы подготовки

Система учебно-тренировочных занятий по программе предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений.

К каждому занятию инструктор по спорту должен готовиться.

Подготовка к занятию включает:

- определение задач и содержания занятия;
- подбор элементов упражнений, определение их последовательности, дозировки (количества подходов и интенсивности выполнения) и методики проведения;
- подготовку спортивного инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам подготовки. Проведение комплексных занятий направлено на повышение общей и специальной физической подготовленности, технической и хореографической подготовки в избранном виде спорта. В содержание комплексных занятий включаются упражнения из двух и более разделов подготовки в различных сочетаниях.

Направленность занятий по разделам подготовки определяется содержанием соответствующего раздела подготовки.

Конкретное построение занятия, продолжительность его варьируются в зависимости от уровня физической подготовки занимающихся и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки учитывается предшествующая физическая нагрузка, общебиологические и половозрастные особенности занимающихся, а также сенситивные периоды развития физических качеств и формируемых на их основе умений и навыков. Используются разнообразные формы проведения занятий, средства и методы подготовки, обеспечивающие достаточную плотность (моторную загруженность) и высокую эмоциональность.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, необходимо соблюдать принципы спортивной тренировки. Применяя силовые упражнения, следует избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Теоретическая подготовка должна быть направлена на овладение занимающимися необходимыми знаниями. В нее включаются вопросы, связанные с проведением тренировки, в том числе вопросы безопасности, и методикой выполнения упражнений.

Применяются:

1) словесный метод обучения: краткий инструктаж, беседа, рассказ, объяснение, разбор, указание, распоряжение, описание.

2) наглядный метод обучения: использование учебных, наглядных пособий, тренажеров, видеозаписей соревнований и обучающих видеоматериалов, демонстрация (живой показ, пример);

3) метод практической тренировки: дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания упражнений;

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей занимающихся.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление о выполняемом упражнении (изучаемом движении). Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему движение выполняется так, а не иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические

указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дать ответ, почему именно так надо делать, а не по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а инструктор по спорту получает обратную связь, что дает дополнительную информацию о занимающихся.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, выступления проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся, при этом необходимо уделить внимание каждому занимающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Показ включает:

- непосредственное наблюдение за техникой исполнения, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки (ноги), согласование движения рук и ног и др.;
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике или хореографии прямым или косвенным путем.

Наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям как в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

- 1) инструктор по спорту должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при условии отсутствия передразнивающего подтекста.

В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

Методы обучения направлены на формирование прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у занимающихся правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у занимающихся двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Способами организации занимающихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Основными средствами являются:

1. Упражнения ходьбы: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

2. Партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.

5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.

6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, празднике.

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Открытые уроки для родителей.

Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Объем нагрузки в художественной гимнастике — это общее количество элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения и количество выполненных элементов как с предметами, так и без.

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются:

- количество элементов, соединений и целых комбинаций, выполняемых за тренировку;
- продолжительность учебно-тренировочного занятия;
- индекс интенсивности.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, — чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и уровню подготовленности и возрасту занимающихся.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у занимающихся и повышение сплоченности коллективов.

Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

3.2. Программный материал

Общая физическая подготовка

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

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Основные средства общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Переход на ходьбу и бег, на шаг. Повороты в движении. Изменение скорости движения. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр.

Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

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

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Подвижные игры:

- «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.
- «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.
- «Резвые мышата» – ползание на коленях.
- «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют семь основных физических способностей: координация, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие и выносливость.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке.

Инструктору по спорту важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Для специальной физической подготовки характерны следующие упражнения:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек с третьего года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

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

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

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

В техническую подготовку входит обучение элементам вида спорта «художественная гимнастика»:

Базовая техническая подготовка:

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- упражнения для правильной постановки ног и рук;
- маховые упражнения;
- круговые упражнения;
- пружинящие упражнения;
- упражнения в равновесии;

Специальная техническая подготовка:

Виды шагов:

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- галопа;
- польки.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий.

Наклоны:

а) стоя:

- вперед;
- в стороны (на двух ногах);
- назад (на двух ногах);

б) на коленях:

- - вперёд;
- в стороны (на двух ногах);
- назад (на двух ногах);

Подскоки и прыжки:

с двух ног с места:

- выпрямившись;
- из приседа;
- закрытый и открытый;
- со сменой ног (впереди, сзади);
- со сменой согнутых ног.

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой;
- переднее равновесие.

Волны и взмахи:

- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные;
- боковой целостный взмах.

Вращения:

- переступанием;
- кувырок назад;
- кувырок боком.

Стойки:

- на лопатках.

Упражнения с мячом:

броски и ловля:

- низкие (до 1 м) двумя руками.

Упражнения со скалкой:

а) качание, махи:

- двумя руками;
- одной рукой;

б) вращение скалки:

- вперёд и назад.

Акробатические упражнения:

- мосты;
- шпагаты;
- упоры;
- стойки;
- перекаты;
- кувырки.

Специальные средства:

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движение;
- распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- музыкальные игры;
- танцы музыкально-двигательного задания;
- классический экзерсис.

Хореографическая подготовка

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

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

Средствами хореографической подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные элементы хореографических упражнений, направленные на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств занимающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития занимающегося, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Физическая подготовка, как основа развития и совершенствования занимающегося не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность к самостоятельному восстановлению.

Контрольные испытания

Для определения исходного, текущего уровня общей физической подготовленности занимающихся с 6 лет ежегодно может проводиться прием комплекса контрольных испытаний.

В основу испытаний могут быть также положены нормативы комплекса ГТО, соответствующие данным возрастным группам занимающихся.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 м.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

3.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	Объём времени в год (минут/часах)	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный этап		120-540	
Темы по теоретической подготовке			
1	История развития художественной гимнастики	15-60	Зарождение и развитие художественной гимнастики в России. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	25-60	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3	Гигиенические знания, умения и навыки: режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	15-60	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания и здорового образа жизни.
4	Правила техники безопасности Профилактика травматизма на занятиях	15-120	Понятие основ техники безопасности вида спорта. Знание правил эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	25-120	Понятие о технических элементах вида спорта. Основные теоретические знания по технике их выполнения.
6	Основы правил художественной гимнастики	25-120	Понятие «основы правил» в художественной гимнастике
ВСЕГО часов:		2-9	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы определяются в соответствии со следующими требованиями:

1) наличие объектов спорта для проведения занятий (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), а именно:

- наличие специализированного гимнастического зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Положением об организации деятельности медицинского пункта объекта спорта и Рекомендательным стандартом оснащения медицинского пункта объекта спорта (приложения № 11-12 к приказу Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н);

2) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём необходимым для проведения занятий в соответствии с минимальным объемом, указанным в таблице № 4;

Таблица № 4

Минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковровое покрытие в зал	шт	1
2	Мяч для художественной гимнастики	шт	12
3	Обруч гимнастический	шт	12
4	Скакалка гимнастическая	шт	12
5	Игла для накачивания спортивных мячей	шт	3
6	Мат гимнастический	шт	12
7	Станок хореографический	комплект	1
8	Скамейка гимнастическая	шт	5
9	Стенка гимнастическая	шт	12
10	Музыкальный проигрыватель	шт	1
11	Рулетка 20 м металлическая	шт	1
12	Зеркало	шт	1

Требования к экипировке занимающихся:

- спортивная обувь – «получешки «полупальцы»;
- спортивная форма – эластичные брюки или шорты, футболка.

4.2. Кадровые условия реализации программы

Реализация программы осуществляется инструкторами по спорту, назначаемыми на должность приказом Учреждения.

Количество штатных единиц, необходимых для реализации программы определяется ежегодно, исходя из показателя объема соответствующей государственной работы.

Уровень квалификации лиц, обеспечивающих реализацию программы, должен соответствовать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Проведение тестирования занимающихся на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» осуществляется специалистом по управлению цифровой информации в спорте, соответствующий требованиям приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 марта 2021 г. N 159н «Об утверждении профессионального стандарта «Оператор тренировочного и соревновательного процессов с использованием электронных и технических устройств».

Особые условия допуска к работе:

- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров;
- прохождение инструктажа по охране труда;
- прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.

С целью профессионального роста рекомендуется:

- профессиональное обучение по программам повышения квалификации рабочих и служащих (дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации) один раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях.

4.3. Информационно-методические условия реализации программы

Учебно-методические пособия:

1. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь.
3. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры».
5. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов».
6. Казанцев В.С., Казанцева Н.В. Общая физическая подготовка.
7. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт».
8. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе.
9. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца.
10. Мироненко В.В. О структуре выразительных движений.
11. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики.
12. Вербова З. Искусство произвольных упражнений.
13. Шипилина И. Хореография в спорте.
14. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике.
15. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике.
16. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики.
17. Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике.
18. Карпенко Л.А. «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой».

Список интернет-ресурсов

1. Министерство по физической культуре и спорта Ростовской области <http://minsport.donland.ru>;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
3. Всероссийская федерация художественной гибкости <http://fed.rostovgymnast.ru>.

