

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2023 г.
№ 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ
Мягкий М.Н. Мягкий М.Н.
Приказ от «30» августа 2023 г.
№ 89-ОД_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
для спортивно-оздоровительной группы

Уровень программы: базовый
Вид программы: типовая модифицированная
Уровень программы: модульная
Возраст детей: от 5 до 17 лет
Срок реализации: 1 год (312 уч. ч.)
Разработчик: Стаценко М.П.,
тренер-преподаватель

п. Зимовники
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
2.1 Учебный план.	7
2.2 Календарный учебный график.	9
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1 Условия реализации программы.....	10
3.2 Формы контроля и аттестации.....	10
3.3 Планируемые результаты.....	10
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	12
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	14
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17
Приложение 1	17
Приложение 2	18
Приложение 3	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Художественная гимнастика» для спортивно-оздоровительной группы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 23.09.2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным программам в области физической культуры и спорта»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в России Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ № 678 - р от 31.03.2022 г.);

- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Областной закон Ростовской области от 06.05.2016 № 528-ЗС «О патриотическом воспитании граждан в Ростовской области»;
- Программа развития воспитания в Зимовниковском районе до 2025 (приказ управления образования от 02.07.2021 №150-ОД);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (утвержден приказом Мин спорта РФ № 675 от 20.08.2019 г.);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3894 – р от 28.12.2021 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3081 – р от 24.11.2020 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ (утвержден приказом управления образования Зимовниковского района №214 ОТ 04.07.2019 г.);
- Основная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ (утверждена приказом №84-ОД от 30.08.2022 г.);
- Положение о дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программах тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ (утверждено приказом №24-ОД от 06.08.2021 г.).

Актуальность программы. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в юном возрасте, когда организм ребенка более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Художественная гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе. Данная программа в условиях учреждения дополнительного образования детей имеет спортивно-оздоровительную направленность и включает в себя упражнения художественной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию обучающихся.

Отличительные особенности программы, новизна. Предметом музыкально-ритмического воспитания являются музыка и движения. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности физического и психического развития обучающихся. Для формирования у обучающихся интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания обучающихся к количественной и

качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; включение заданий на ориентировку в пространстве.

С целью обеспечения спортивно-оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений спортивно-оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки.

Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики (связь движений с музыкой, слитность, целостность); стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

Цель - создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами художественной гимнастики

Задачи:

обучающие:

- сформировать представление о художественной гимнастике;
- обучить основным гимнастическим упражнениям;
- научить согласовывать движения с музыкой;
- познакомить обучающихся с основами художественной гимнастики;
- сформировать у обучающихся представления об основах гимнастической терминологии;
- научить выполнять общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения и согласовывать движения с музыкой.

развивающие:

- развивать у обучающихся координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- содействовать развитию творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания);
- способствовать формированию художественного вкуса;
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания);

- сформировать у обучающихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм;
- способствовать развитию двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- развивать у обучающихся способности к самовыражению.

воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям, выразительности движений;
- формировать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;
- содействовать эстетическому воспитанию обучающихся;
- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у обучающихся личностные качества (ответственность и целеустремленность);
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Характеристика программы

Направленность - физкультурно-спортивная

Тип - дополнительная общеразвивающая программа

Вид – типовая модифицированная

Уровень освоения - базовый

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Продолжительность учебного года с 01.09.2023 по 31.08.2024. Объем программы 312 академических часов.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (60 минут).

Тип занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма обучения - очная, занятия проводятся на русском языке.

Адресат программы. Программа адресована девочкам дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

Наполняемость групп:

СО-1 – 18 человек

СО-2 – 15 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план.

Таблица 1

№ п/п	Разделы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Вводные занятия					
1.1	Цели и задачи программы. Правила техники безопасности. Начальная диагностика.	2	1	3	Беседа, наблюдение, тестовые задания.
2. Ритмика					
2.1	Понятия «шеренга», «колонна».	2	4	6	Задания для определения уровня практических умений и теоретических знаний, наблюдение
2.2	Виды перестроений.	2	7	9	
2.3	Музыкальная грамотность.	5	13	18	
3. Игровая гимнастика					
3.1	Общеразвивающие упражнения	1	9	10	Игровые задания для определения уровня практических умений и теоретических знаний, наблюдение
3.2	Гимнастические упражнения	1	19	20	
3.3	Хореографические упражнения	1	12	13	
3.4	Акробатические упражнения	1	12	13	
3.5	Упражнения со скакалкой	1	10	11	
4. Танцевальные и подвижные игры					
4.1	Правила игр	2	-	2	Игровые задания для определения уровня практических умений и теоретических знаний, наблюдение
4.2	Импровизация	1	9	10	
4.3	Танцевальные игры	1	11	12	
4.4	Подвижные игры	1	11	12	
5	Промежуточная аттестация	-	3	3	Зачетное занятие
6	Показательные выступления	-	14	14	-
Итого:		21	135	156	

Содержание учебного плана

1. Вводные занятия.

Теория: Цели и задачи программы. Правила техники безопасности (правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в учреждении, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Практика:

- начальная диагностика (Приложение 1).

2. Ритмика.

Теория: Понятия «шеренга», «колонна». Музыкальная грамотность. Виды перестроений.

Практика: Ходьба (на месте и в движении, с движениями рук). Танцевальные упражнения (высокий, приставной шаг; шаг галопа вперед, в сторону). Ритмические минитанцы.

3. Игровая гимнастика.

Теория: Терминология. Техника упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения (различные виды перестроений);
- ходьба (с носка, на носках, на пятках, в приседе);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, со сменой ног впереди, сзади, с поворотами);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°, с различными движениями рук);
- упражнения для мышц рук (круговые и маховые движения рук в различных плоскостях и направлениях);
- упражнения для мышц ног (наклоны, выпады и приседания);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- игровой стретчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы, индивидуально и в парах);
- дыхательные упражнения;
- посегментное расслабление звеньев тела.

Гимнастические упражнения

- «волна» (из положения, сидя на пятках, стоя лицом и спиной к опоре);
- «мост» (стоя на коленях, лежа, стоя);
- шпагаты;
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без нее);
- повороты (на 180° и 360° на двух и одной ноге);
- прыжки (махом одной прыжок на две, скачки, «закрытый», «открытый», «касаюсь», «шагом»).

Хореографические упражнения

- позиции рук (1, 2, 3);
- позиции ног (1, 2, 3, 5);
- подъемы на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 5 позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете).

Акробатические упражнения

- группировка;
- перекаты в группировке (вперед, назад, вправо и влево на 360°);
- кувырок вперед (из упора присев, из положения, стоя, с шага);
- стойка на лопатках (с опорой руками);
- стойка на руках (у опоры);
- переворот боком;
- «мост» (наклоном назад стоя);
- шпагаты (с возвышенной опоры).

4. Танцевальные и подвижные игры.

Теория: Правила игр.

Практика: Импровизация на заданную музыкальную тему. Танцевальные игры (для развития воображения, музыкальности и артистизма). Подвижные игры (для развития координации движений, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве).

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация (зачетное занятие).

2.2 Календарный учебный график.

программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для 1 спортивно-оздоровительной группы отделения «Художественной гимнастики».

Даты начала и окончания учебного года – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Количество учебных недель – программа предусматривает обучение в течение 52 недель.

Продолжительность каникул – в период осенних, весенних, летних каникул занятия проводятся по расписанию.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение. Занятия проводятся в спортивном зале. Где имеется необходимый инвентарь для проведения занятий:

- шведская стенка;
- скамья;
- ковер;
- мячи;
- обручи;
- ленты;
- скакалка;
- булава.

Информационное обеспечение: аудиоматериалы.

Кадровое обеспечение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

3.2 Формы контроля и аттестации

В системе подготовки обучающихся применяются следующие виды контроля:

- текущий – контроль во время проведения занятий;
- этапный – контроль подготовки за определенный этап, период.

Основными организационными формами контроля являются:

- самоконтроль обучающихся – регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;
- педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, психологической подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств (наблюдение, беседы индивидуальные и групповые, опрос, учебно-тренировочная игра, подвижные игры, подвижные эстафеты).

При зачислении обучающиеся сдают приемные нормативы по общефизической подготовке и нормативы оценки морфологических данных гимнасток (Приложение 1).

Перевод из группы проводится на основании решения тренерского совета при выполнении обучающимися контрольно-переводных нормативов (Приложение 4) и нормативов оценки морфологических данных гимнасток (Приложение 3).

3.3 Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися предметных, личностных и метапредметных результатов.

Предметные

- представление об основах гимнастической терминологии;

- овладение различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;

- овладение основными позициями и положениями рук, ног, головы в классическом танце;

- формирование навыков сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

- согласование движений с музыкой.

Личностные

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;

- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);

- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;

- уверенность в себе и своих возможностях, активность, инициативность, самостоятельность.

Метапредметные

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости,

- выносливости, силы);

- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания).

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Принципы спортивной подготовки

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В подготовке обучающихся по программе следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки.

Классификация принципов спортивной подготовки:

1. Общепедагогические:

- воспитывающего обучения - воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности;
- сознательности и активности - формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности;
- доступности и индивидуализации - учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха;
- наглядности - создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия;
- прочности и прогрессирования - достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.

2. Спортивной тренировки:

- специализация и индивидуализация - сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе;
- единства всех сторон подготовки - имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга;
- максимальной и постепенности повышения требований - достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их;
- волнообразности нагрузок - постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одной занятии, так и в циклах разной продолжительности.

3. Методические принципы подготовки гимнасток:

- «опережения» - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы;
- многоборности - формирование высокой эффективности во всех видах;
- сопряженности - поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
- соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств.

4.2. Методы спортивной тренировки

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия тренера-преподавателя в реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Методы спортивной подготовки:

1. Словесный:

- указания и инструктаж;
- описания и объяснения;
- пояснения и сравнения;
- обсуждения и оценка;
- убеждение;
- самоотчеты и самооценки;
- лекции и беседы.

2. Наглядный:

- показ тренера и обучающихся.

3. Практический:

- целостного и расчлененного упражнения - эффективен контроль исходных и промежуточных положений;
- упрощенного и усложненного упражнения - опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
- стандартного и переменного упражнения - меняются условия и количественные компоненты движений.
- игровой, круговой и соревновательный - по принципу: кто больше, дальше, быстрее.

4. Помощи:

- физической (тренера, одногруппницы): фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
- ориентировочной: зрительной (зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет); слуховой (музыка); тактильной (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.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Цель диагностики – выявление общего уровня физического развития и уровня специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения элементов художественной гимнастики.

Оценка пассивной и активной гибкости:

- Низкий уровень

«Рыбка» расстояние ног до головы от 25 см и более.

«Мост» расстояние от рук до ног 30 см и более.

Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 2-3 см.

- Средний уровень

«Рыбка» расстояние ног до головы 10 см.

«Мост» расстояние от рук до ног 20 см.

Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 4-5 см.

- Достаточный уровень

«Рыбка» касание носками головы.

«Мост» расстояние от рук до ног 15 см.

Наклоны вперед на гимнастической скамейке от 5 см и более.

Оценка состояния функции равновесия:

- Низкий уровень

Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 30 градусов.

Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 2 оборота.

Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 7 секунд до 10 секунд.

- Средний уровень

Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 45 градусов.

Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 3-5 оборотов.

Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 13 секунд до 25 секунд.

- Достаточный уровень

Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 90 и более градусов.

Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 7 и более оборотов.

Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 28 секунд до 45 секунд.

Оценка ловкости:

- Низкий уровень

Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 0 до 6 раз.

- Средний уровень

Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 7 до 10 раз.

- Достаточный уровень

Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 10 и более раз.

Оценка силы:

- Низкий уровень

Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 0 до 5 раз.

Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 0 раз до 3 раз.

- Средний уровень

Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 6 до 8 раз.

Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 4 раз до 8 раз.

- Достаточный уровень

Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 9 и более раз.

Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 9 и более раз.

Оценка растяжки:

- Низкий уровень

Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 45 градусов.

Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 25 см.

- Средний уровень

Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 55 градусов.

Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 10 см.

- Достаточный уровень

Наклоны вперед из положения, сидя на полу: при выполнении касается грудью колен.

Упражнение «Шпагат» - полностью садится на пол.

Оценка быстроты:

- Низкий уровень

Подъём на полупальцах – от 1 до 10 раз.

- Средний уровень

Подъём на полупальцах – от 11 до 20 раз.

- Достаточный уровень

Подъём на полупальцах – от 21 и более раз.

Оценка выносливости:

- Низкий уровень

Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 0 до 10 раз.

Прыжки на двух ногах на скакалке – от 0 до 10 раз.

- Средний уровень

Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 11 до 25 раз.

Прыжки на двух ногах на скакалке – от 11 до 20 раз.

- Достаточный уровень

Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 26 и более раз.

Прыжки на двух ногах на скакалке – от 21 и более раз.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В. Кирсанов Художественная гимнастика: Спорт. Музыка. Грация. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1978 г.
2. Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: Спб, «Айриспресс», 2006 г.
3. Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.-серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.
4. Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. -Москва, Просвещение», 1993 г.
5. Мир художественной гимнастики – журнал, выпуск №1-10: зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, св-во ПИ №77 – 11563, от 14 января 2002 г.
6. О.Г. Киевская, Венгерова Н.Н. методические рекомендации "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Мурманск, 2001.
7. Т. Нестерюк., Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.
8. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
9. Электронный журнал по художественной гимнастике: rsgmagazine.h1.ru/
10. Электронный журнал художественной гимнастике: www.rsgmag.ru

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Информационная карта педагогического тестирования по общей физической подготовке

№	Фамилия, имя	Поднимание ног за 30 сек. в висе на гимнастической стенке (кол-во) раз	Приседания за 30 сек. (кол-во раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (кол-во раз)	Общее кол-во
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5 см - 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = рост-100)	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0, 5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»**

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
2	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания
3	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
4	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см.
5	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
6	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
7	Шпагаты с правой	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без

	и левой ноги		поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
8	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10см.
9	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с
10	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
11	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
12	В положении стоя выполнить 10 вращений	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2

	<p>скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.</p>		<p>отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
--	---	--	---

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.