

РАССМОТРЕНО
на Совете ГБУДО «ОДЮСШ»

Протокол № 1 от 19.01.2016

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ОДЮСШ»,

 Ю.П.Логинов
приказ № 04/1 от 20.01.2016

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Тренер-преподаватель Баттагова Алена Евгеньевна,
высшее образование, мастер спорта России
по художественной гимнастике**

г. Челябинск

2015

ВВЕДЕНИЕ

Данная программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав ГБУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа».

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях современными танцами,
- отбор одаренных детей.
- создание условий для эстетического воспитания и художественного развития,
- формирование знаний, умений, навыков современного танца
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области искусства

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по художественной гимнастике.

Дополнительная общеразвивающая программа включает общефизическую, специально физическую, акробатическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Направленность программы: дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике является:

по содержанию – спортивно-оздоровительной,

по функциональному предназначению – учебно-познавательной (общеразвивающей),

по форме организации - групповой,

по времени реализации – годичной подготовки (1 год и более).

ЦЕЛЬ: Выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

Освоить базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.

Развивающие:

Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

Воспитательные:

Воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Новизна

Программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте.

Актуальность

Преимуществом между дошкольным учреждением и спортивной школой расположенными на одном территориальном пространстве.

Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития ребенка, и именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося

Программа ориентирована на детей от 5 лет и старше. В группе может иметься постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься художественной гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена.

Все разделы программы «художественная гимнастика» 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 ребёнка.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

Методическое обеспечение образовательной программы

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения-обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Программа «художественная гимнастика»

Период реализации: с сентября по июнь (учебный год)

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	40- 45 мин	2 раза	2 часа	72 часа
2 год и более	40- 45 мин	3 раза	3 часа	108 часов

Занятия в учебной группе проводятся обычно 2 раза в неделю по 40-45 мин (1 академический час) для 1 года обучения и 3 раза в неделю по 40-45 мин (1 академический час) должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка упражнение с обручем.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Виды и компоненты спортивно-оздоровительной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	<u>Физическая</u>	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
2.	<u>Техническая</u>	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев

		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
--	--	-------------------------	--

Учебно-тематический план 1 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3
в ходе практических занятий	3
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ОФП:	20
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	8
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	8
Спортивные и подвижные игры	6
СФП:	35
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	7
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	7
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	7
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	7
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	7
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	18
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	8
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	3
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	3
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	72

Учебно-тематический план 2 года обучения и более

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3
в ходе практических занятий	3
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	67
ОФП:	27
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	9
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	9
Спортивные и подвижные игры	9
СФП:	40
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	8
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	8
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	8
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	8
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	8
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	38
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	15
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	6
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	8
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	108

Содержание программы

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Вводное занятие:

- Правила поведения и ОТ на занятиях;
- Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии.

- Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся;
- Правила личной гигиены на занятиях художественной гимнастикой, правила закаливания:

Лекции:

- Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации.
- Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

ОФП (общая физическая подготовка)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

СФП (специальная физическая подготовка) оздоровительной направленности

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА:

1. 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;
 Акробатические упражнения.

2. Специально-техническая подготовка:

Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы
 Предметная – освоение техники упражнений с предметами
 Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы

3. Музыкально-двигательное обучение:

Воспроизведение и характер музыки через движение;
 Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
 Музыкальные игры;
 Музыкально-двигательные задания;
 Танцы.

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА:

1. 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;
 Акробатические упражнения.

2. Специально-техническая подготовка:

Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы
 Предметная – освоение техники упражнений с предметами
 Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы

3. Музыкально-двигательное обучение:

Воспроизведение и характер музыки через движение;
 Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
 Музыкальные игры;
 Музыкально-двигательные задания;
 Танцы.

4.1. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения гимнаста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях

должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток

Классификация средств художественной гимнастики

№	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаги-бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы.
2	Вспомогательные	Спортивные	строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

Минимальные требования для учащихся спортивно-оздоровительной группы по художественной гимнастике при сдаче контрольных нормативов

Упражнения	возраст 4-5 лет	возраст 6-8 лет	оценка
1. Бег 30м 4-6 лет 20м	4.7-6.0 сек	6.0 сек	5
	5.1-6.3 сек	6.3 сек	4
	5.5-6.6 сек	6.6 сек	3
	5.9-7.0 сек	7.0 сек	2
2. Прыжок в длину с места	120 см	150 см	5
	110 см	140 см	4
	100 см	130 см	3
	90 см	120 см	2
3. Наклон вперед на гимн. скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего третьего пальца руки	10-13	17-19	5
	7-9	14-16	4
	3-6	10-13	3
	1-3	7-9	2
4. Равновесие на носке одной ноги, другая назад, руки в стороны (сек)		30 сек	5
		25 сек	4
		20 сек	3
		15 сек	2
5. Сед углом из положения лежа на спине, касаясь руками носков за 10 сек (кол-во раз)	6	8	5
	5	7	4
	4	6	3
	3	5	2
6. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе за 10 сек (кол-во раз)	6	8	5
	5	7	4
	4	6	3
	3	5	2
7. Выпрыгивание из «пистолета», стоя боком к опоре (кол-во раз)	8	12	5
	6	10	4
	5	8	3
	4	6	2

Общефизическая подготовка

Упражнения	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	2	4	5
2. «Прыжок вверх» (см)	15	17	20
3. «Складка» за 15 сек (количество раз)	2	4	5

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. «Прыжок вверх» На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте. И.п.- основная стойка. Выполняется выпрыгивание точно вверх точком двумя ногами (без прогибания). По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3. «Складка». Из положения лежа на спине сесть углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 15 секунд.

Материально техническое обеспечение образовательного процесса

Магнитофон	1 шт.
Гимнастический ковер	1 шт.
Гимнастические скамейки	2-3 шт.
Гимнастические лестницы	3-4 шт.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы:

Список литературы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

Список литературы для педагога

1. «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.
2. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
3. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва.
4. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
5. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. Просвещение.
6. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва. Советский спорт.
7. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость
8. М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва.
9. Т. Нестерюк., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников». Москва, ДТД, 1993.
10. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие.