

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ивангородская спортивная школа»
Кингисеппского муниципального района

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №6 «05» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «ИСШ»
№ 63 от «17» июля 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика для детей до 6 лет»**

Возраст детей: 3 - 6 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Розыченкова Юлия Валентиновна
тренер-преподаватель МБУДО «ИСШ»

Ивангород
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	4
1.3. Возраст и количество детей в группе, сроки реализации.....	4
1.4. Планируемые результаты освоения программы	4
2. Учебный план.....	6
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Учебно-тематический план	6
2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий	8
3. Методическая часть.....	9
3.1. Методическое обеспечение программы	9
3.2. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп.....	9
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	11
4. Система контроля и зачетные требования	14
5. Перечень информационного обеспечения	15

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Для обучения по Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике, дети должны достичь шестилетнего возраста. Некоторые родители желают, чтобы дети начали заниматься художественной гимнастикой раньше, для достижения ими в будущем более высоких результатов. Другая группа считает самым главным физическое развитие и укрепление здоровья детей в более раннем возрасте, поэтому не стремится к достижению высоких спортивных результатов их детьми. Для удовлетворения разных потребностей родителей и их детей разработана «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика для детей до 6 лет». Данная программа является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений. Занятия по данной программе дают возможность освоить гимнастические и акробатические элементы под руководством опытного тренера в условиях спортивного зала.

Потребность детей в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека. Программа, оздоровительно-развивающая по художественной гимнастике направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников, на массовый уровень – на спортивно-оздоровительную художественную гимнастику.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении 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".

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Обучение по Программе ведется на русском языке.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Цель программы: выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений.

Задачи программы:

1. Обучающие: освоить базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.

2. Развивающие: развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

3. Воспитательные:

- воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

- укрепление здоровья и улучшение физического развития.

- повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств детей с 3 до 6 лет.

- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Особенностью дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике является: направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Основным методом подготовки детей 3 – 6 лет является игровой метод. Кроме этого, используются метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения, соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Актуальность. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий художественной гимнастикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Педагогическая целесообразность: данная программа направлена на привлечение детей к занятиям спортом; на реализацию здоровьесберегающих технологий; на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся; материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивные залы, площадки, бассейны).

1.3. Возраст и количество детей в группе, сроки реализации

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 3 до 6 лет.

Количество обучающихся в группах: 10 – 15 человек.

Сроки реализации программы: 2 года.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программы

1. Теоретические знания:

- правила техники безопасности при художественной гимнастикой;

- правила противопожарной безопасности;

- спорт и здоровье;

- значение музыки в художественной гимнастике;
 - значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом;
 - анатомические названия частей тела;
 - значение и основные правила закаливания.
2. Выполнение простых акробатических элементов, равновесий.
 3. Исполнение простых хореографических композиций под музыку.

2. Учебный план

Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена. 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 ребёнка. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУДО «ИСШ».

Начало учебного года – 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Занятия проходят круглогодично.

Продолжительность каникул:

- 1) осенние каникулы - 9 календарных дней;
- 2) зимние каникулы - 10 календарных дней;
- 3) весенние каникулы - 7 календарных дней.

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

Праздничные дни в учебном году:

- 4 ноября - День народного единства
- 1,2,3,4,5,6 и 8 января - Новогодние каникулы
- 7 января - Рождество Христово
- 23 февраля - День защитника Отечества
- 8 марта - Международный женский день
- 1 мая - Праздник Весны и Труда
- 9 мая - День Победы

2.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план рассчитан на 38 недель.

Занятия на оздоровительно – развивающем этапе проводятся обычно 2 раза в неделю по 45 мин и 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.

	Содержание	уч. часы
1.	Теоретическая подготовка	8
	лекционная	5
	в ходе практических занятий	3
2.	Общая физическая подготовка:	20
	ору (упражнения у опоры, на середине)	5
	бег и ходьба (спортивный и специфический)	5
	спортивные и подвижные игры	10
3.	Специальная физическая подготовка:	36
	на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	10
	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.	6
	на быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	6
	на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	6
	на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	8
4.	Техническая подготовка	12
	беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	3
	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	3
	Общее количество часов	76

Виды и компоненты оздоровительно-развивающей подготовки

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

2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
45 мин	2раза	2 часа	76 часов

3. Методическая часть

3.1. Методическое обеспечение программы

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	инструкция по ТБ, ПБ, видео.	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	объяснение	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	видео, инструкции,	опрос
Восстановительные мероприятия	тренировочные упражнения	словесный наглядный	ОФУ ОРУ	врачебный контроль, самоконтроль

3.2. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп

Вводное занятие:

- Правила поведения и техника безопасности 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:

1. «Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций».
2. «Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений».

ОФП (общая физическая подготовка)

Общая 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 (упражнения у опоры, на середине), бег, ходьба, 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 по Программе

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.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся возраста 3-6 лет:

	Возрастные особенности	Методические особенности
	Позвоночный столб в этом возрасте отличается гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен;	Целесообразно использовать этот период для активного развития гибкости.
	Интенсивно развивается мышечная система.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
	Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
	Велика роль подражательного и игрового рефлекса;	Показ должен быть идеальным, занятие игровым.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий художественной гимнастикой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;
- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям художественной гимнастикой допускаются лица с 3 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 15 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и староста группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием волевых качеств спортсмена;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Система контроля и зачетные требования

По окончании учебного года и достижении учащихся 6 летнего возраста, а также при условии успешной сдачи контрольных нормативов по ОФП обучающиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки при наличии свободных мест.

Минимальные требования для учащихся спортивно-оздоровительной группы по художественной гимнастике при завершении обучения по программе:

Упражнения	Возраст 3-4,5лет	Возраст 4,5 - 6 лет	Оценка
1.Бег 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 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. Пригибание 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

5. Перечень информационного обеспечения

Список информационных источников для тренеров-преподавателей

1. Исаева, А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6 – 9 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Исаева Анна Ивановна ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2007. – 21 с.: ил. – Библиогр.: с. 21.
 2. Карпенко, Л.А. Актуальные аспекты развития художественной гимнастики / Людмила Алексеевна Карпенко, Ольга Геннадьевна Румба ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 55–59.
 3. Лисицкая Т.И. «Художественная гимнастика».
 4. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. «Гимнастика».
 5. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н. , Терехина Р.Н. «Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития».
 6. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по художественной гимнастики . Учебно-методическое пособие. М., 2006;
 7. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006; 12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
 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. . Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) (далее - Федеральный закон) и подпункта 4.2.27.
 - 11 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.
 12. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Перечень аудиовизуальных средств
- Фильм DVD-5 (Пять стихий художественной гимнастики) Elements of the Ritmic Gymnastics.
- Видео – Спартакиада СССР – 1983г.
- Видео – Ляйсан Утяшева «Азартная художественная гимнастика».
- Видео – знаменитые пируэты Дарьи Кондаковой.
- Перечень Интернет-ресурсов
- UKS IRINA Gimnastyka artysyczna fig-gymnastics.com/site/.
- Сайт Международной Федерации гимнастики: Federation internationale de Gymnastique (FIG).
- Сайт Европейского Союза Гимнастики - The European of Gymnastics(UEG).
- Форум. Дети в художественной гимнастике

Приложение 1
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика для детей до 6 лет»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной
подготовки**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
2	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3	Скамейка гимнастическая	штук	5
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1

Приложение 3
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика для детей до 6 лет»

Учебно-тематический план
МБУДО «ИСШ»
для группы «Художественная гимнастика для детей до 6 лет» (2 ч/нед.)

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Все- го
1	Теория	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
2	ОФП	2	2	2	3	1	2	3	3	2	20
3	СФП	4	4	4	4	5	3	4	4	4	36
Итого:		9	9	8	9	6	7	9	9	8	74