

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»
г. Улан-Удэ

«Принято»
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СТУДИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «ГРАЦИЯ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год (платное обучение)

Автор-разработчик:
Богатых Светлана Григорьевна,
Чагдурова Наталья Александровна,
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Основные характеристики Программы.....	4
1.2. Актуальность Программы.....	4
1.3. Отличительные особенности Программы.....	5
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи Программы.....	5
1.6. Адресат Программы.....	6
1.7. Объем Программы.....	7
1.8. Планируемые результаты.....	8
1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации.....	8
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1. Учебный план.....	9
2.2. Учебно-тематический план.....	10
2.3. Календарный учебный график.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (предметный материал)	12
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	14
4.1. Основные средства и методы тренировки.....	14
4.2. Условия реализации Программы.....	15
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии художественной гимнастики «Грация» (модифицированная) (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

Вид Программы – Модифицированная.

1.2. Актуальность программы

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 4-6 лет объединения "Художественная гимнастика".

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, гимнастический ковёр, зал для хореографической подготовки, зал для занятий с детьми младшего возраста с мягким покрытием, предметы художественной гимнастики - скакалки, обручи, мячи, магнитофон, CD-диски, флешки). Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы в том, что она ориентирована не только на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а, прежде всего, направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка; создание коллектива с программой показательных эстрадно-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. Изучение элементов художественной гимнастики проводится в режиме избирательности с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка к элементам данного вида спорта. Такой педагогический подход дает возможность заниматься художественной гимнастикой «неперспективным» с точки зрения спортивных школ.

1.4. Педагогическая целесообразность

Заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, воли, настойчивости и упорства. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель программы – создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики, сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

- обучить владению предметами (лента, скакалка, обруч, мяч);
- обучить основам музыкальной грамоты, музыкальной выразительности.

Развивающие:

- развить личностное самообразование: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность;
- развить и совершенствовать физические, художественно-творческие способности ребенка;
- развить ловкость, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость.

Воспитательные:

- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- воспитать стремления к здоровому образу жизни;
- воспитать уважение к коллективу, чувства товарищества и взаимопомощи.

1.6. Адресат Программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 4-6 лет включительно.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Возраст детей 4-6 лет характеризуется как дошкольный возраст.

Развитие детей 4-6 лет идет относительно плавно. Непокойное время кризиса 3 лет уже позади, и продолжают активно осваивать мир. Они уже достаточно хорошо владеют своим телом, очень подвижны и любят активные игры, поэтому педагогам необходимо контролировать его безопасность на занятии. Чувство равновесия развито хорошо, однако недостаточно, так что для детей в этом возрасте будут полезны игры на развитие равновесия — например, пройти по бордюру или по узкому бревну. Все физические нагрузки не должны быть изматывающими для ребенка.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через

препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

1.7. Объем Программы

Срок реализации данной Программы 1 год, 36 недель.

Количество времени на весь период обучения составляет 108 часов в год.

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности два раза в неделю по полтора часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Академический час для детей дошкольного возраста составляет 30 минут. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

Формы занятий:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.
- Дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ.

1.8. Планируемые результаты

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как обучающегося так и педагога.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания первого года обучения:

1. Знать требования к техники безопасности на занятиях художественной гимнастики
2. Знать требования к спортивному инвентарю (скакалка, обруч, мяч,лента)
3. Знать о режиме дня, закаливании организма и соблюдение правил гигиены
4. Знать терминологию прыжков, поворотов, равновесий по программе 1-го года обучения
5. Уметь садиться на «шпагат» (правый, левый, поперечный)
6. Уметь выполнить «мост» лежа
7. Уметь выполнять «складку» и.п. сидя ноги вперед ,наклон вперед коснуться грудью колен
8. Уметь выполнять прыжки со скакалкой
9. Знать и уметь самостоятельно выполнить упражнение без предмета.

1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Формы аттестации проводятся в виде входящей, промежуточной и итоговой диагностики, а также в форме соревнований и контрольных уроках.

Форма проверки входящей, промежуточной и итоговой диагностики

Выявление более подготовленных детей проводится по следующим критериям:

Для группы 1 года обучения:

- Шпагат сидя на полу (3 балла)
- Веребочка сидя на полу (3 балла)
- Мост лежа (3 балла)

- Складка (3 балла)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на время 10 секунд(3 балла)
- кувырок вперед , кувырок назад

Таблица 1.

№	Ф.И.	Шпагат правый	Шпагат левый	Шпагат поперечный	Мост лежа	складка	прыжки	Кувыр ок	баллы
1									
2									
3									
4									
5									

7 -10 баллов -ниже среднего

11 -15баллов -средний

16- 21баллов -выше среднего

Форма проверки контрольные уроки

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	12
2	<i>Практические занятия</i>	96
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование
4	ВСЕГО ЧАСОВ	108 ч.

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

Таблица 3

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические Занятия	Форма контроля
1	Введение	4			опрос
1.1	История развития и современное состояние худ. гимнастики	-			
1.2	Меры предупреждения травм, страховка и помощь	2	1	1	
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	1	1	
2	ОФП	60			Педагогическое наблюдение
2.1	Ходьба, бег, строевые упражнения	15		15	
2.2	Общеразвивающие упражнения	15	1	14	
2.3	Партерная гимнастика	30	1	29	
3	СФП	20			Педагогическое наблюдение,
3.1	Повороты	5	1	4	
3.2	Равновесия	5	1	4	
3.3	Подвижные игры	6	1	2	
3.4	Наклоны	2	1	1	
3.5	Акробатика	5		5	
4	Техническая подготовка	24			Педагогическое наблюдение
4.1	Беспредметная	14	1	13	
4.2	Скакалка	3	1	2	
4.3	Обруч	4	1	3	
4.4	Мяч	3	1	2	
	итого	108	12	96	

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

1-й год обучения

Таблица 5

№ п/п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	2	Вводное, Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2.		Опрос,
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос,
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед. наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1, 1.2		Пед .наблюдение
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Опрос,
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Тестирование
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед .наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1, 1.2.		Пед. наблюдение
				беседа	2	Раздел 3 тема 3.7		опрос
				Беседа, тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Опрос,
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдения
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдения
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдения
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдения
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдения
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдения
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдения
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3		Пед. наблюдения
				Беседа, тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Опрос,
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Пед. наблюдения
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4, 2.5		Пед. наблюдения
				тренировка	2	Раздел 2, тема 2.4,		Тестирование
				соревнования	2	Раздел 4		Соревнования
				Беседа, тренировка	4	Раздел 3, тема 3.6, 3.1, 3.2		Опрос,

				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдения
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Пед. наблюдение
				тренировка	2	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		опрос
				Беседа, тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Опрос,
				тренировка	2	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Пед. наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5,3.6		Тестирование
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3		Тестирование
				соревнования	2	Раздел 4		соревнования
				итого	108 ч.			

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

Основные понятия курса 1-го года обучения:

Теоретический раздел.

Тема №1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

Практическая подготовка:

Тема № 1: Строевые упражнения. Шаги и статические позы: Построения и перестроения Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали, бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро, шаг галопа, шаг польки

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава; Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения,

упражнения на растягивание); Упражнения в партере; Прыжки и их разновидности.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободного передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Тема № 1: Базовые технические упражнения. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; Упражнения для правильной постановки рук и ног; Маховые, круговые, пружинящие движения; Упражнения в равновесии; Акробатические упражнения.

Тема № 2: Специальные технические упражнения: Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.

Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности; Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»;

Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания); Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления); Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут, подвижные игры

Формы контроля. Показательные выступления перед родителями .

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы занятия

В рамках содержания теоретического раздела обучающиеся получают знания о видах гимнастики. Изучают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчлененного обучения, игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

Основными средствами являются элементы хореографии, базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое внимание придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

Основные методы, используемые в процессе обучения:

1. Игровой метод – придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

2. Структурный метод – последовательное разучивание и освоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

3. Дедуктивный метод – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнений новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом двигательную

фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается созданием танцевальной комбинации.

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 занятия.

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.

4.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиаотеки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD-материалы с записями соревнований, сборов;
- DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионок мира по художественной гимнастике.

Материально-техническое обеспечение:

- Ковровое покрытие 13*13;
- Шведская стенка;
- хореографический станок;
- музыкальный центр;
- предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч);
- тренировочная форма.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. Рек. М.: Издательство ВНИИФК, 2015 г. 28с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. Рек. - СПб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 г. 24с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова И.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. -Киев: Издательство КГИФК, 2010 г. - 20с.
4. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастка: Ежегодник.-2000г. вып. 2.
5. Говорова М.А., Плешкань А.М. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001 г. 50с.
6. Зарубкин Н.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастка: Ежегодник.2010г.вып. 2.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. Ростов И/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2013 г. -416с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2015г. 36с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2000 г. - 40с.
10. Лисицкая Г.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 2010 г. 170с.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 2005 т. 48с.
12. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастка: Ежегодник. 2006 г. вып. 1.
13. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Г.С. М: Физкультура и спорт, 2002 т. 232с.
14. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Издательство МУноДМиС, 2000г. 86с.
15. Художественная гимнастика: Правила судейства. ФИЖ, 2016 г. 130 с.

16. Художественная гимнастика: Дополнения к правилам соревнований. ФИЖ, 2018 г.

17. Художественная гимнастика: Правила FIG, 2017-2020

18. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой; 2017

19. Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики www.FIG.ru.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Пихеева Ольга Яковлевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023