

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 1»

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «30» августа 2024 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
И.о. директора А.Н. Ткаченко  
от «30» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
для физкультурно-оздоровительных групп  
по виду спорта «художественная гимнастика»  
от 7 до 10 лет

г. Липецк, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ:

|   |    |
|---|----|
| Глава 1. Общие положения.....   | 3  |
| 1.1. Цели и задачи .....  | 4  |
| Глава 2. Характеристика Программы.....                                  | 6  |
| 2.1. Условия зачисления.....  | 6  |
| 2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса..... | 6  |
| 2.3. Режим учебно-тренировочной работы.....                             | 6  |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....                             | 7  |
| 2.5. Медицинский контроль.....  | 9  |
| 2.6. Общие требования безопасности.....                                 | 9  |
| Глава 3. Содержание занятий .....                                       | 14 |
| 3.1. Общая физическая подготовка.....                                   | 14 |
| 3.2. Специальная физическая подготовка.....                             | 14 |
| 3.3. Теоретическая подготовка.....                                      | 16 |
| 3.4. Техническая подготовка.....  | 17 |
| 3.5. Оценка результатов освоения .....                                  | 19 |
| Глава 4. Условия реализации Программы.....                              | 19 |
| 4.1. Материально-технические условия.....                               | 19 |
| 4.2. Кадровые условия.....  | 21 |
| 4.3. Информационно-методические условия.....                            | 22 |

## Глава 1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа для физкультурно-оздоровительных групп по художественной гимнастике (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг" (с изменениями и дополнениями);
- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «СШ № 1»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом (булавы, мяч, скакалка, обруч, лента). В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в многоборье и в отдельных видах.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, чувства равновесия,

координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности обучающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому обучающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения: в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребёнка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

### **1.1. Цели и задачи**

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет большую роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания.

Программа направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы:

Адаптировать детей к занятиям в спортивном зале, сформировать потребность в здоровом образе жизни, заинтересовать избранным видом спорта, улучшить физические показатели.

Задачи программы тренировок:

образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение правилам поведения на занятиях;

развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины;

воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;
- воспитание коммуникативных навыков.

## **Глава 2. Характеристика Программы**

### **2.1. Условия зачисления**

В физкультурно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься художественной гимнастикой сроком, указанном в договоре, от 7 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по выбранному виду спорта.

### **2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса**

Настоящая программа направлена на подготовку физически развитых, здоровых людей, на достижение высоких спортивных результатов.

Критериями успешности освоения Программы для обучающихся являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- высокий уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "художественная гимнастика".

В физкультурно-оздоровительной группе подготовка юных спортсменок направлена на расширение двигательных возможностей, компенсацию двигательной активности.

### **2.3. Режим учебно-тренировочной работы**

Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице № 1

Таблица № 1

| Этапы подготовки             | Год обучения | Возраст обучающихся | Минимальное количество детей в группе | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю |
|------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Физкультурно-оздоровительный | 1-3          | от 7 до 10 лет      | 5                                     | 2<br>(60 минут)           | 2                           |

Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной (2 часа).

Допускается одновременное проведение занятий в группе с детьми в возрасте от 7 до 10 лет (на основании Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями)).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий (упражнений, тестов);
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными для физкультурно-оздоровительных групп.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Годовой учебно-тренировочный план для физкультурно-оздоровительного этапа 1 года обучения представлен в таблице № 2

Таблица № 2

| Содержание занятий       | МЕСЯЦЫ |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |      | Кол-во часов |
|--------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|--------------|
|                          | IX     | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |              |
| ОФП                      | 4      | 4 | 4  | 4   | 4 | 3  | 4   | 3  | 4 | 3  | -   | 3    | 40           |
| СФП                      | 3      | 3 | 3  | 3   | 4 | 4  | 3   | 3  | 4 | 4  | -   | 4    | 38           |
| Теоретическая подготовка | 1      | 1 | 1  | 1   |   | 1  | 1   | 1  |   |    |     |      | 7            |
| Техническая подготовка   |        |   |    |     |   |    |     | 1  |   | 1  |     | 1    | 3            |
|                          | 8      | 8 | 8  | 8   | 8 | 8  | 8   | 8  | 8 | 8  | -   | 8    | 88           |

Годовой учебно-тренировочный план для физкультурно-оздоровительного этапа 2-3 года обучения представлен в таблице № 3

Таблица № 3

| Содержание занятий       | МЕСЯЦЫ |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |      | Кол-во часов |
|--------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|--------------|
|                          | IX     | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |              |
| ОФП                      | 3      | 4 | 3  | 4   | 3 | 3  | 4   | 3  | 3 | 2  | -   | 4    | 36           |
| СФП                      | 4      | 4 | 4  | 3   | 4 | 3  | 3   | 3  | 4 | 4  | -   | 3    | 39           |
| Теоретическая подготовка | 1      |   | 1  |     |   | 1  |     | 1  |   |    |     |      | 4            |
| Техническая подготовка   |        |   |    | 1   | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 | 2  |     | 1    | 9            |
|                          | 8      | 8 | 8  | 8   | 8 | 8  | 8   | 8  | 8 | 8  | -   | 8    | 88           |

Периодизация подготовки в физкультурно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

### **2.5. Медицинский контроль**

Все поступающие обучающиеся в МБОУ ДО «СШ № 1» предоставляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям: беседы, консультации, рекомендации родителям по рациону питания и режиму дня детей. Справка действует 1 год. По истечении срока необходимо предоставить новую справку.

### **2.6. Общие требования безопасности**

Травмы во время учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно

предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- нарушение обучающимися установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений;

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма гимнаста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по спортивной гимнастике;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- надеть рекомендуемую спортивную форму и полутапочки с нескользящей кожаной подошвой;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

Требования безопасности во время занятий.

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещении по спортивному залу;
- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки;
- при выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, само страховка и помощь; тренер-преподаватель должен объяснить

обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм;

- при выполнении упражнений необходимо находиться на ковровом покрытии;

- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

- скакалка должна соответствовать ростовым данным обучающихся и не иметь узлов и порывов;

- при выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточный интервал, чтобы не было столкновений;

- не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий;

- не висеть на перекладинах и хореографическом станке;

- не взбираться на шведскую стенку;

- не подходить к музыкальной аппаратуре и кабелю;

- не приносить колющие и режущие предметы на тренировку;

- не надевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову;

- не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки;

- не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при возникновении пожара в гимнастическом зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться вместе с группой и тренером-преподавателем;

- при получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю,

Требования к технике безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- убрать за собой спортивный инвентарь в отведенное место для хранения;
- покидать зал только с разрешения тренера-преподавателя;
- переодеться.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

## **Глава 3. Содержание занятий в физкультурно-оздоровительных группах.**

### **3.1. Общая физическая подготовка**

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

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

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.

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений, специализированных для конкретного вида спорта. Иными словами, СФП направлена на развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- 1) развитие физических качеств, необходимых для занятий художественной гимнастикой;
- 2) повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсменки;
- 3) развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях;
- 4) формирование телосложения спортсменок с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

Специфика физической подготовки в художественной гимнастике определяется направленностью упражнений, характеризующейся прежде всего достижением гармонии движений. Стержнем физической подготовки в гимнастике является комплексное воздействие, в котором каждый элемент – это фрагмент, деталь живого движения. В связи с этим при подборе упражнений целесообразно выбирать такие, которые приведут к возможности выполнять самые сложные и трудные действия с высокой степенью совершенства. Вместе с тем использовать их необходимо так, чтобы наряду с обучающим эффектом достигать интенсивного питания мышц и воспитания нервных центров.

Основные принципы СФП в художественной гимнастике:

соразмерность – оптимальное, соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;

сопряжённость – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

### **3.3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка в физкультурно-оздоровительных группах проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Примерный список тем для теоретической подготовки:

- история возникновения и развития гимнастики; разновидности гимнастики; известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России; наиболее известные российские гимнасты;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены; врачебный контроль и самоконтроль; основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки; методика развития основных двигательных навыков;

- понятие о технике гимнастики; морально волевой облик спортсмена; этикет в гимнастике.

### **3.4. Техническая подготовка**

Художественная гимнастика - один из видов программы современных Олимпийских игр. Гармоническое развитие гимнасток, красота двигательных действий и эстетичность определяют широкую международную популярность художественной гимнастики.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки в художественной гимнастике - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.

Техническая подготовка включает изучение и выполнение упражнений, направленных на развитие умений и навыков в виде спорта «художественная гимнастика».

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

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

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

5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

### 3.5. Оценка результатов освоения

Оценочный материал по завершению занятий в физкультурно-оздоровительных группах представлен в Таблице № 4

Таблица № 4

| N<br>п/п | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив         |
|----------|---|----------------------|------------------|
|          |   |                      | девочки          |
| 1.1.     | Челночный бег 3 x 10 м  | с                    | не более<br>10,2 |
| 1.2.     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество<br>раз    | не менее<br>7    |
| 1.3.     | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см   | количество<br>раз    | не менее<br>7    |
| 1.4.     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с          | см                   | не менее<br>+5   |
| 1.5.     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее<br>110  |
| 2.1.     | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" | количество<br>раз    | не менее<br>6    |
| 2.2.     | Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения  | с                    | не менее<br>6    |
| 2.3.     | Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с                    | не менее<br>6    |

## Глава 4. Условия реализации общеразвивающей Программы

### 4.1. Материально-технические условия

Для реализации программы у Организации имеется на праве оперативного управления здание, расположенное по адресу: Липецкая область, город Липецк, улица Циолковского, дом 31а.

Для проведения учебно-тренировочных занятий, мероприятий и соревнований по художественной гимнастике имеется: тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые.

У организации имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Организация обеспечена оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки, который указан в таблице № 5.

Таблица № 5

| №   |   |                   |                    |
|-----|---|-------------------|--------------------|
| п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
| 1.  | Булава гимнастическая (женская)                     | штук              | 12                 |
| 2.  | Видеокамера   | штук              | 1                  |
| 3.  | Видеотехника для записи и просмотра изображения     | комплект          | 1                  |
| 4.  | Дорожка акробатическая                              | штук              | 1                  |
| 5.  | Доска информационная                                | штук              | 1                  |
| 6.  | Зеркало (12х2м)                                     | штук              | 1                  |
| 7.  | Игла для накачивания мячей                          | штук              | 3                  |
| 8.  | Ковер гимнастический (13х13м)                       | штук              | 1                  |
| 9.  | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук              | 12                 |

|     |  |          |            |
|-----|--|----------|------------|
| 10. | Мат гимнастический                         | штук     | 10         |
| 11. | Музыкальный центр                          | штук     | 1          |
|     |  |          | на тренера |
| 12. | Мяч волейбольный                           | штук     | 2          |
| 13. | Мяч для художественной гимнастики          | штук     | 12         |
| 14. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)   | комплект | 3          |
| 15. | Насос универсальный                        | штук     | 1          |
| 16. | Обруч гимнастический                       | штук     | 12         |
| 17. | Палка гимнастическая                       | штук     | 12         |
| 18. | Пианино                                    | штук     | 1          |
| 19. | Пылесос бытовой                            | штук     | 1          |
| 20. | Рулетка металлическая 20м                  | штук     | 1          |
| 21. | Секундомер                                 | штук     | 2          |
| 22. | Скакалка гимнастическая                    | штук     | 12         |
| 23. | Скамейка гимнастическая                    | штук     | 5          |
| 24. | Станок хореографический                    | комплект | 1          |
| 25. | Стенка гимнастическая                      | штук     | 12         |
| 26. | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук     | 1          |
| 27. | Тренажер универсальный малогабаритный      | штук     | 1          |
| 28. | Тренажер для отработки доскоков            | штук     | 1          |

#### 4.2. Кадровые условия

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих общеразвивающие программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н

(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минюстом России 27.05.2022, от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей и работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 14.10.2011, регистрационный № 22054.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

#### **4.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников:

1. Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесие»./ Е.С. Крючек, А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина; Спорт, 2021.- 346с.
2. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие/ Т.М. Лебедихина; Издательство Уральского университета, 2021
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для СПО./ Т.С. Лисицкая; Юрайт, 2019.- 164с.
4. Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики./ Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина; Спорт, 2016.-160с.
5. Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва./ Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина; Спорт, 2018.- 362с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по художественной гимнастике.
2. Первенство России по художественной гимнастике.
3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок ОДСОО «Русь» по художественной гимнастике.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Всероссийская Федерация по художественной гимнастике - <http://vfrg.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Сайт МБОУ ДО «СШ №1» - <http://ducsh1.ru>
4. Управление физической культуры и спорта Липецкой области  
(<http://www.sport48.ru/>)