

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта.

Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-

технических движений свободного характера, которые объединяются в

композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения

спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а

также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития

художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к

технической  сложности  композиций,  совершенной  хореографии  и

абсолютной музыкальности ее построения.

В настоящее время четко обозначились три значительно

различающихся уровня современной художественной гимнастики:

- высший уровень – это элитно-олимпийская художественная

гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки;

- средний уровень – спортивно-образовательная художественная

гимнастика, осуществляемая в рамках ДЮСШ, СШ, ДСО и ВУЗов;

- массовый уровень – оздоровительно-развивающая художественная

гимнастика;

Третий уровень функционирования художественной гимнастики на

начальном этапе опирается также на массовые занятия практически всех

желающих детей 4-8 лет.

Основной отбор в группы начальной подготовки целесообразен в

возрасте 6 лет по вышеизложенным причинам.

Разработка данной программы вызвана необходимостью

совершенствования учебно - тренировочного процесса в связи с ростом

требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима

прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а та кже эстетическое

чутье, основанное на музыкальности и хореографичности (уже в детском

возрасте).

Программа  разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов,

педагогов,  работающих  в  образовательных  учреждениях  спортивной

направленности, и в том числе, развивающих художественную гимнастику.

Программа содержит обоснование занятий с детьми в возрасте от 4 до 6

лет, что на сегодняшний день актуально. Занятия физической культурой и

спортом с детьми от 4 лет позволят за два года сформировать группу по

способностям и к определенным спортивным специализациям, что позволит

сократить время на спортивный отбор, сэкономить средства, время и усилия.

В пояснительной  записке  изложены  цели и задачи деятельности

спортивных школ и образовательной программы на этапе СО. В нормативной

части  программы ее  формализованная  модель, часовая  нагрузка  и

распределение содержания образовательного процесса на всех этапах

активной  спортивной  деятельности.  Методическая  часть  содержит

организацию учебно -тренировочного  процесса  в  спортивной  школе ,

структуру и методы обучения, двигательно -координационные основы,

методические указания к организации учебно - тренировочного процесса,

теоретический и практический материал. Изложены рекомендации по

улучшению качества учебно -тренировочного процесса, с различными

возрастными группами занимающихся, отражены вопросы педагогического и

врачебного контроля.

Весь учебный материал программы  распределен  в соответствии с

возрастным принципом  комплектования  групп  и  рассчитанна

последовательное расширение области  теоретических  знаний и практических

умений, и навыков учащихся.

При  разработке были  учтены "Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы

дошкольных  образовательных учреждений»  СанПиН  2.4.4.3172-14,

возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт

работы тренеров-преподавателей с детьми  данного  возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной

составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об

утверждении особенностей организации и осуществления образовательной,

тренировочной и методической деятельности в области физической культуры

и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, и Приказом Министерства

образования  и  науки  Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29

августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и

осуществления  образовательной  деятельности  по дополнительным

общеобразовательным  программам».

Программа  направлена  на гармоничное физическое развитие

дошкольников, на массовый уровень – оздоровительно-развивающую

художественную гимнастику. Рассчитана на два года для спортивно-

оздоровительных групп  младшего возраста. Она служит фундаментом для

эффективного построения многолетней подготовки по художественной

гимнастике. Программа достаточно вариативна  и  позволяет  проявить

индивидуальный  творческий  подход.

При  разработке  этой  программы  составлена  модель физической

культуры личности, одной из составляющих  которой  являются социально-

духовные ценности:

1. Нравственность – физкультурно-спортивная поведения, общения,

культуры.

2. Волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость.

3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до

конца, осознанное желание трудиться.

4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движений, поз.

5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового

режима.

6. Мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное

и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта,

в частности, средствами художественной гимнастики.

**Целью программы** в спортивно-оздоровительных  группах  является

создание единого направления  в учебно-тренировочном  процессе  для

формирования  физического, хореографического, музыкального развития

воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной

гимнастикой создать благоприятные  условия  для раскрытия способностей

формирующейся  личности, развития в дальнейшем  стремлении  к

спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

**Задачи программы**

Обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;

-  помогать в овладении, закрепление и  совершенствовании

разнообразных двигательных умений и навыков.

Воспитывающие:

-  развивать волевые и нравственные качеств, определяющие

формирование личности ребёнка;

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие:

-  способствовать нормальному росту и развитию ребёнка,

формирование потребности в здоровом образе жизни;

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные

качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;

- развивать чувство ритма и музыкальности детей;

- способствовать развитию познавательных интересов, творческой

активности и инициативы;

- формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувство

гармонии и  пластики  движений.

**Актуальность программы** заключается  в  том, что разнообразные

формы, методы  и  средства обучения  и  воспитания, предполагаемые

программой, позволяют не только благотворно  влиять на физическое

развитие  девочек, способствовать  приобретению  необходимых знаний,

умений и  навыков, формировать нравственные  и  волевые качества,

содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие

так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать

свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту

вокруг себя и в себе.

Содержание образования в программе для групп спортивного

оздоровления (СОГ) с обучающимися в возрасте от 4 до 6 лет направлено на

оптимизацию учебного тренировочного процесса. Через два года занятий в

группах раннего физического развития детей можно направить в группы

начальной подготовки по спортивной специализации – художественная

гимнастика.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от

учебных планов и программ. Нами разработана учебная программа в области

обучения жизненно необходимым двигательным навыкам, направленному

физическому  развитию в нашей стране на начальном уровне получения

образования в спортивных образовательных учреждениях.

***Краткая характеристика программы.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Общее количество учебных часов, запланированных на вест период обучения*** | ***Продолжительность обучения по программе*** | ***Форма обучения*** | ***Мин./макс. количество детей в группе***  ***(человек)*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Кол-во занятий в неделю*** | ***Максимальная продолжительность занятия***  ***(ч.)*** |
| 264 | 1 год | очная | 15 / 20 | 6 | 3 | 2 |

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Планирование и учет являются важнейшими условиями,

Обеспечивающими  непрерывный  рост спортивных достижений в процессе

многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач,

средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации

занятий на определенный отрезок времени.

**Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки в спортивно-оздоровительных группах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Процентное соотношение |
| 1. | Теория | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30-40 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20-30 |
| 4. | Техническая подготовка | 20-30 |
| 5. | Хореографическая подготовка | 20-30 |

**1.2. Учебно-тематический план на 1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №. | Наименование раздела, темы. | Количество часов | Формы аттестации |
| 2 | Теоретическая подготовка | 26 | Устный опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 109 | Выполнение  норм ГТО |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 65 |
| 5 | Техническая подготовка | 30 |
| 6 | Хореографическая подготовка | 30 |
| 7 | Итоговое занятие | 4 |
| 8 | Участие в соревнованиях | Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий | |
|  | Всего часов: | 264 |  |

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Этап спортивно -оздоровительной подготовки (нормативный срок

освоения – два года) обеспечивает относительную стабильность состава

обучающихся; динамику прироста показателей общей физической

подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1.  Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций

организма занимающихся.

2.   Формирование правильной осанки и гимнастического стиля

(«школы») выполнения упражнений.

3.  Начальная техническая подготовка.

4.  Начальная хореографическая подготовка.

5.  Начальная музыкально-двигательная подготовка.

**2.1. Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний

об истории развития и современного состояния художественной гимнастики,

строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре

двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной

гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений

российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в

доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции

внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и

нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и

специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств

(гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и

равновесия); основные термины.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о

правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

**2.**2. **Общая физическая подготовка**  -  комплексный процесс

всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление

здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости

гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к

конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают

двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными,

морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток,

которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах,

владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически

разносторонне подготовленными спортсменами;

-  расширение функциональных, двигательных возможностей и

укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом

специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег,

плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и

подвижные игры.

**Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе**

**обучения**

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка»,

«направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход,

противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и

походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения

бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении.

Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение

в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук

вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном

темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с

отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со

скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в

крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения

головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения

туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание

во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с

наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги

врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на

животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую

стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые

движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;

ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед,

назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую

скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног,

маховые и круговые движения из различных исходных положений,

упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с

помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову,

поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно

согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не

опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и

сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю

перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и

задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- бег с ускорениями;

- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с

размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

**2.3. Специальная физическая подготовка**  -  это специально

организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование

физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного

выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время

выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной

деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и

перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития

применяются  -  задания, игры, эстафеты, включающие  сложно

координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять

движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию

способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов -

пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или

противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и

динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног,

туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые

движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с

большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на

развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении

основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте

отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы,

скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в

статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе

сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после

динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с

выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

-   выносливость  -  способность противостоять утомлению,

вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне

утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов

СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в

росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно

выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе

специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру

важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой

гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их

возможного устранения. Наиболее эффективна СФП  тогда, когда

осуществляется в единстве с ОФП.

**Основные средства специальной физической подготовки на раннем**

**этапе обучения**

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из

различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад

«мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными

наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи)

в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные

движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких

секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек

второго года обучения усложнять изменением исходных положений,

применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом

состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки,  совершенствование

равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным,

пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным

анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с

открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку),

включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с

предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без

зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением

продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и

игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту

прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

**2.4. Техническая подготовка -** это процесс формирования знаний,

умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и

совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель

технической подготовки - 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, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и

навыков, свойственных художественной гимнастике.

В технической  подготовке  гимнасток  выделяют  следующие

**компоненты**:

**1)**    **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений,

ее компонентами являются специфическая, равновесная,

вращательная, прыжковая, акробатическая и хореографическая и

музыкально-двигательная подготовки.

**2) Предметная подготовка** - формирование техники движений

предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная,

фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с

разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом,

которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс,

вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

**2.5. 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.

**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; совершенствования творческих способностей

- поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на

согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация;

музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными

средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры.

2.6. **Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

Итоговые испытания проходят в виде сдачи норм ГТО. Обучающиеся отделения сдают нормы ГТО в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану.

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения  по программе | Дата окончания обучения  по программе | Всего недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09 | 30.06 | 44 | 264 | 3 раза в неделю по 2 акад. часа |

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично.

Продолжительность учебной недели – 7 дней, согласно расписанию.

***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором СШ. Продолжительность занятия - 80 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю – 3 занятия.

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимо создание следующих материально-технических условий:

- раздевалка для девочек;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (ковры, гимнастические маты,

скамейки, скакалки, обручи, мячи, и т.д)

**4.2. Информационно-методические условия реализации программы**

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение**.**

Методическое обеспечение образовательного процесса в СШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, руководителями структурных подразделений, зам. директора по УВР, заместителями директоров и организаторами воспитательной работы школ города) внутри и вне своего учреждения, включая:

* методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
* внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
* систему информирования, просвещения и обучения кадров;
* совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

* методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
* дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор ,DVD- плеер, мультимедийный проектор;
* психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
* консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения СШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -71 шт.;

- литература по педагогике и психологии – 79 шт.;

- видеоматериалы – 14 шт.;

- электронные книги – 14 шт.;

- нормативно-правовая база Консультант плюс;

Все дидактические материалы соответствуют современным требованиям и обеспечивают достижение планируемых результатов

**6.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие

информационные материалы:

**Список литературных источников,** рекомендуемых при реализации

Программы:

1    Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура

и спорт, 2004.

2    Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев:

Олимпийская литература, 2005.

3    Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки

спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

4    Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в

художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб..

2003.

5    Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура

и спорт, 1983.

6    Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная

система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

7    Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е

изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.

8    Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической

подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под

общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994.

9    Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.:

Физкультура и спорт, 1987.

10   Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки

занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.:

Издат-во СПБГАФК, 1998.

11   Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и

развития физических способностей у занимающихся художественной

гимнастикой: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-

М., 2007.

12   Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС,

1988.

13   Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник

для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. –

М.: Советский спорт, 2010.

14   Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.

15   Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической

культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987.

16   Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы

подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин,

П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.

17   Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.:

ВНИИФК, 1994.

18   Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] /

В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

19   Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. –

М.: «ВНИИФК», 2007.

20   Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной

тренировки. – М.: СААМ, 1995.

21   Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред.

Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

22   Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. –

М.: Физкультура и спорт. 1974.

23   Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие

для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура

и спорт. – 1987.

24   Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С.

Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982.

25   Художественная  гимнастика:  учебник  под  ред.  Л.А.Карпенко.

Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при

реализации Программы:

1    Официальный  интернет-сайт  Министерства  спорта  Российской

Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).

2    Официальный    интернет-сайт    Всероссийской    федерации

художественной гимнастики  [Электронный ресурс] (http://www.

http://www.vfrg.ru/).

3    Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и

практика   физической   культуры»   [Электронный   ресурс]

(<http://lib.sportedu.ru/>).