

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.10.2023 09:44:30  
Уникальный идентификатор:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»  
(Курский ГАУ)**

Принято  
решением Ученого совета  
Курского ГАУ  
от «28» июня 2023 г.  
Протокол № 8

Утверждаю  
Ректор Курского ГАУ  
\_\_\_\_\_ А.В. Мусьял  
«28» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Эстетическая гимнастика»**

**Разработчик (составитель):**  
Бугаёва Алина Игоревна

Курск – 2023 г.

## **Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Обоснование актуальности программы:

дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 24.06.2023г.) «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 9.2014 № 1726-Р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 г. №1037 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

### **1.1. Цель реализации программы**

Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста:

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для совершенствования компетенций, указанных в пункте 1.1.:

*Слушатель должен знать:* что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья; правила поведения на занятиях физической культурой; что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм; что такое правильная осанка; гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

*Слушатель должен уметь:* внимательно слушать педагога и выполнять его указания; правильно выполнить упражнения для формирования ровной осанки и укрепления свода стопы; контролировать симметрию положения

тела при выполнении упражнений; само организовываться и концентрировать внимания на решение предстоящих двигательных задач.

*Слушатель должен владеть:* навыками проверки правильность своей осанки, походки, правильной постановки корпуса в положениях стоя и сидя; основами осознанного выполнения упражнений; внутренней дисциплиной; навыками и умениями выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и т.д.).

**1.3. Категория обучающихся:** дети 7-11 лет.

**1.4. Форма обучения:** очная

**1.5. Срок освоения программы, режим занятий**

*Срок освоения программы: 49 часов*

*Режим аудиторных занятий – 3 занятия в неделю по 1 часу учебных занятий.*

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПК

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов (трудоемкость)	Аудиторные учебные занятия, учебная работа		Внеаудиторная работа	Форма контроля (аттестации)
			Лекции	Практические занятия		
1	<b>Знания о спортивно – оздоровительной деятельности</b> (в процессе занятий)	1	1	0	-	-
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - <b>общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	22	0	22	-	-
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – <b>основные виды движений (ОВД)</b>	22	0	22	-	-
4	Партерная гимнастика	4	0	4	-	-
	<b>Итого</b>	<b>49</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## 2.3. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
<p><b>Тема 1</b> Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Лекция (2 часа)</p>	<p>Расширение кругозора, в части представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни, о спорте, спортивных принадлежностях, о зимних и летних видах спорта, беседы «Что такое спорт и кто такой спортсмен», «Спорт—это здорово», презентации «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Олимпиада Сочи 2014», «История Олимпийских игр», «Спортивный инвентарь».</p> <p>Проводится в начале и конце учебного занятия с воспитательными и общеразвивающими целями.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представления о строении человеческого организма;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- зимние и летние виды спорта и их положительное влияние на жизнь человека.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в процессе жизнедеятельности;</li> <li>- вести здоровый образ жизни.</li> </ul>
<p><b>Тема 2</b> Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>	<p>Практическое занятие (22 часа)</p>	<p>блок беговых и прыжковых упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, а также формирование способности ориентироваться в пространстве и развития мускулатуры ног.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>основные упражнения</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держать корпус прямо и голову не наклонять вперед</li> <li>- держать плечевой пояс и руки держать без напряжения</li> <li>- активизировать движения рук при беге для стремительного бега</li> <li>бегать в колонне, держась близко к краям площадки по сигналу разбежаться в рассыпную и по сигналу находить свое место в колонне</li> <li>бегать в парах</li> <li>бегать по кругу, держась за руки</li> <li>бегать через линии, из кружка в кружок</li> </ul>

			<p>бегать чередуя бег с ходьбой, держать блок при беге вверх, при ходьбе вниз</p> <p>обегать предметы, расставленные по одной линии</p> <p>бегать на носках высоко поднимая колени</p> <p>бегать между двух шнуров или вдоль них, положенных зигзагообразно</p> <p>перебегать по 5-6 человек на другую сторону площадки</p> <p>поскорее добегать до обозначенного места</p> <p>бегать наместе</p> <p>пробегать в медленном темпе 3-4 отрезка а 40-60 м</p>
<p><b>Тема 3.1</b> Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – основные виды движений (ОВД)</p>	<p>Практическое занятие (22 часа)</p>	<p>Упражнения на равновесие, шаги разных видов, прыжки – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.</p>	<p><b>Знать:</b> основные виды движений</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку при ходьбе: спину прямо не опуская головы, не шаркать ногами, ритмичное движения рук</li> <li>- развивать координацию рук, ног</li> <li>- осознавать себя в пространстве</li> <li>- учить придерживаться определенной дистанции в ходьбе друг за другом</li> <li>- приучать расходиться по всей площадки зала, ближе к его краям</li> <li>- научить всех детей быть ведущими во время ходьбы со сменой ведущего, а ведущим выводить звенья на указанные места</li> <li>- учить мягкому и координированному приземлению в прыжках</li> <li>- учить правильному исходному положению в подготовительной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием взмахом руками вперед-вверх</li> </ul>

<b>Тема 4</b> Партерная гимнастика	Практическое занятие (4 часа)	Система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Направлена на развитие гибкости, формирование красивой осанки, снятие скованности и напряженности в тазобедренных суставах и спине, растяжке подколенных сухожилий, паховой области, задней поверхности бедра. Растяжка в партере повысит активность кровообращения в нижних конечностях, улучшит функции мочеполовой системы.	<b>Знать:</b> - основные упражнения партерной гимнастики для: укрепления мышц ног, развития гибкости; укрепления координации, силы рук, гибкости позвоночника; развития гибкости тазобедренного сустава и позвоночника и растяжки подколенных связок; проработки мышцы туловища. <b>Уметь:</b> - технически правильно выполнять упражнения для: укрепления мышц ног, развития гибкости; укрепления координации, силы рук, гибкости позвоночника; развития гибкости тазобедренного сустава и позвоночника и растяжки подколенных связок; проработки мышцы туловища
------------------------------------	-------------------------------	---	--

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей, разделов модулей и вид работ, в том числе:	1 учебная неделя (дни)						2 учебная неделя (дни)						3 учебная неделя (дни)						4 учебная неделя (дни)					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	<b>Знания о спортивно – оздоровительной деятельности</b> (в процессе занятий)	1																							
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - <b>общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>			1				1						1						1					
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – <b>основные виды движений (ОВД)</b>				1				1						1						1				
4	Партерная гимнастика							1												1					

### **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СЛУШАТЕЛЕЙ**

Самостоятельная работа не играет значимую роль в изучении дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» в силу возраста обучающихся.

Каждая изучаемая тема всецело разбирается на учебном занятии и не требует дополнительного самостоятельного повторения дома без контроля педагога.

Самостоятельное повторение изученных упражнений без присмотра взрослого увеличивает риск травматизмами в процессе освоения программы.

### **Раздел 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной программе не проводится.

### **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПК**

#### **5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

##### **Перечень основной, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов**

##### **Основная литература:**

1. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2020 год;
3. Эльдман Л.Н., «Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста» дис., 2009 год;
4. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 2014 год;
5. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
6. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 2004 год;
7. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б., «Развивающая педагогика оздоровления.» ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.

## 5.2. Материально-техническое обеспечение программы

Наименование специальной аудитории, кабинета	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Хореографический класс, актовый зал	Теоретические и практические занятия	<i>Гимнастические коврики, блоки, скакалки, маты, лавочки.</i>