

Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДЮЦ Волгограда  
от «28» августа 20 19 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда  
Т.М. Минина  
«28» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика»**

Возраст учащихся: 5 - 17 лет  
Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:  
Анисимова Галина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

## Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	<b>Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	29
	<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1.	Календарный учебный график	33
2.2.	Условия реализации программы	36
2.3.	Формы аттестации	37
2.4.	Оценочные материалы	37
2.5.	Методические материалы	38
2.6.	Список литературы	40
<b>3.</b>	<b>Приложение</b>	
	Приложение 1 (Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения)	42
	Приложение 2 (Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы начальной подготовки второго года обучения)	43
	Приложение 3 (Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы первого года обучения)	46
	Приложение 4 (Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы второго года обучения)	49
	Приложение 5 (Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы третьего года обучения)	52
	Приложение 6 (Нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы совершенствования спортивного мастерства)	55

## **Раздел № 1 № «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Программа разработана на основании следующих документов:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### **Общая характеристика программы**

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменок, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** в том, что занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь, гипертонии, вегетативной дистонии. Художественная гимнастика

способствует оздоровлению, улучшению физической подготовленности, выработке культуры движений и навыков координации, воспитанию музыкальности, чувства ритма, формированию эстетического вкуса. Именно на развитие данных качеств направлена программа. Таким образом, в процессе занятий формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки.

Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств также способствует эстетическому воспитанию. Органичное сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, слитность, и яркую динамическую структуру

**Педагогическая целесообразность** заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций последних нормативных актов и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

**Отличительной особенностью данной программы является:**

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;
- использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей;
- учет особенностей современных правил по художественной гимнастике, соответствующих международным правилам;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований.

**Адресат программы** – возраст учащихся (девочек и девушек), участвующих в реализации данной образовательной программы: от 5 до 17 лет.

Для эффективной работы педагогу дополнительного образования необходимо учитывать особенности возрастного развития учащихся, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 5-7 лет учащихся интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с учащимися этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, элементарные упражнения на растяжку. В этом возрасте учащиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога;

- в возрасте 8-10 лет учащиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с учащимися этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и

т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п. С учащимися рекомендуется использовать метод индивидуального подхода к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для достижения результатов, наиболее тяжело переносится учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-17 лет учащихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, победа на соревнованиях, выполнение звания МС и разряда КМС и т.д.); в 14-15 лет педагогу следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости; разучивание разных типов бросков и перебросок, повышение точности и стабильности выполнения движений, отработка быстрых вращений на полупальце.

**Уровень программы, объем и срок освоения программы** - продолжительность образовательного процесса 1 656 учебных часов: 1 год обучения - 144 часов, 2 год обучения - 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов, 5 год обучения – 216 часов, 6 год обучения – 216 часов, 7 год обучения – 216 часов, 8 год обучения – 216 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы; продолжительность программы 8 лет.

Уровень программы – базовый.

Освоение программы по художественной гимнастике предполагает 3 этапа:

1 этап – этап предварительной подготовки группы начальной подготовки (НП), возраст занимающихся 5 - 7 лет. Срок обучения 2 года. Приобретаются и закрепляются базовые практические умения и навыки по спортивной подготовке в художественной гимнастике.

2 этап – этап специализированной подготовки. Подразделяется на 2 курса:

1) курс начальной спортивной специализации: учебно-тренировочные (УТ) группы 3-го и 4-го года обучения. Возраст занимающихся 8 - 10 лет. Срок обучения 2 года. Предполагается основательный уровень изучения материала и активное участие в соревнованиях;

2) курс углубленной подготовки: учебно-тренировочные (УТ) группы 5-го и 6-го года обучения. Возраст занимающихся 10 - 13 лет. Срок обучения 1 год. Идет широкое практическое применение полученных ранее знаний. Учащиеся принимают участие в разработке индивидуальной соревновательной программы.

3 этап - этап спортивного совершенствования (СС) группы 7-го и 8-го года обучения. Идет формирование профессиональных навыков. Обучение выстраивается по индивидуальным образовательным маршрутам. Перспективные, одаренные девочки - учащиеся к 13 - 17 годам осваивают учебный материал в пределах программы мастера спорта.

Начальная диагностика – спортивная пригодность ребенка к занятиям проводится в начале учебного года. Углубленное этапное обследование, психолого-педагогические наблюдения, профилактика травм и заболеваний, контроль переносимости нагрузок ведутся в течение всего учебного года.

**Формы обучения** – очная форма.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – строится в соответствии с требованиями СанПиН, возрастными физическими и психологическими особенностями учащихся.

Педагогические часы классифицируются на групповые по годам обучения:

- ✓ 4 часа в неделю для групп 1 года обучения,
- ✓ 6 часов в неделю для групп 2-8 годов обучения.

Режим занятий определен следующим образом:

➤ 2 раза в неделю по 2 часа (на этапе предварительной подготовки группы 1 года обучения начальной подготовки (НП), возраст занимающихся 5-7 лет);

➤ 3 раза в неделю по 2 часа (на этапах начальной подготовки (2 год обучения) и учебно-тренировочной подготовки, возраст занимающихся 8-17 лет);

Продолжительность учебного часа с учетом возраста и психофизических особенностей устанавливается 35 – 45 минут.

**Особенности организации образовательного процесса** - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка; состав группы на учебный год постоянный.

Максимальное количество человек в группе 20 человек, минимальное - 15 человек.

В связи с несовпадением с расписанием уроков у обучающихся в общеобразовательных учреждениях города с расписанием учебных занятий групп в МОУ ДЮЦ Волгограда, группы могут быть смешанными по годам обучения и возрастному составу.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную; работу по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; включает инструкторскую и судейскую практику; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме мини-лекций или беседы. Практическая часть занятий проводится в виде игр, практических заданий, оттачивания спортивных элементов, повышения спортивного мастерства.

## 1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы - содействие всестороннему гармоничному развитию личности учащихся, укреплению здоровья, приобщение учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий художественной гимнастикой.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

### **Образовательные (предметные) задачи:**

- познакомить с основами методик выполнения гимнастических упражнений;
- освоить навыки выполнения упражнений и комплексов упражнений с предметами;
- разучить акробатические упражнения и комбинации;
- обучить навыкам составления гимнастических композиций с предметами.

### **Личностные задачи:**

- развивать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность и артистизм;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой и здоровому образу жизни;
- развивать основные психические процессы и качества: наблюдательность, внимание, фантазию, воображение;
- развивать пластическую выразительность движений, чувство ритма, смелость публичного самовыражения;
- укрепить мышечный аппарат у учащихся, исправить нарушения осанки;

### **Метапредметные задачи:**

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;
- развивать у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитать чувство ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим и культуру поведения;
- воспитать способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- обеспечить социализацию учащихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## 1.3. Содержание программы

### **Учебно-тематический план**

*для группы начальной подготовки 1-го года обучения.*

№ п/п	Раздел, тема	количество часов			Формы аттеста ции/ контроля
		всего	теор. занят ия	практ. заняти я	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос

1.1	Физическая культура и спорт.	2	2	-	
1.2	История развития и современного состояния художественной гимнастики.	2	2	-	
1.3	Строение и функции организма человека.	2	2	-	
1.4	Общая и специальная физическая подготовка.	2	2	-	
1.5	Основы музыкальной грамоты.	2	2	-	
1.6	Режим, питание и гигиена гимнасток. Рациональный режим питания.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	Практическое задание
2.1	Общая физическая подготовка.	16	-	16	
2.2	Специально-двигательная подготовка.	28	-	28	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>-</b>	<b>78</b>	Практическое задание
3.1	Базовые технические упражнения	26	-	26	
3.2	Специальные технические упражнения	26	-	26	
3.3	Вспомогательные технические упражнения.	26	-	26	
<b>4.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Выполнение нормативов
4.1	Контрольные нормативы.	6	-	6	
4.2	Показательные выступления.	4	-	4	Выступление
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

**Учебно-тематический план  
для группы начальной подготовки 2-го года обучения.**

№ п/п	Раздел, тема	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	Опрос
1.1	Физическая культура и спорт. История развития и современное состояние художественной гимнастики.	2	2	-	



1.2	Строение и функции организма человека. Общая и специальная физическая подготовка.	2	2	-	
1.3	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.	2	2	-	
1.4	Основы музыкальной грамоты.	2	2	-	
1.5	Режим, питание и гигиена гимнасток. Рациональный режим питания.	2	2	-	
1.6	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Собеседование
2.1	Психологическая подготовка юного спортсмена.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>74</b>	Практическое задание
3.1	Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, игры и игровые упражнения.	40	-	40	
3.2	Специально-двигательная подготовка: музыкально-ритмические игры.	34	-	34	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>108</b>	Практические задания
4.1	Базовые технические упражнения	36	-	36	
4.2	Специальные технические упражнения	36	-	36	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	36	-	36	
<b>5.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Выполнение нормативов
5.1	Контрольные нормативы.	10	-	10	
5.2	Соревнования (согласно календарю соревнований).	10	-	10	Выступление
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

**Учебно-тематический план  
для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения.**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/
		всего	теор. занят	практ. заняты	

			<i>ия</i>	<i>я</i>	<i>контроля</i>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	-	Опрос
1.1	Физическая культура и спорт. История развития и современное состояние художественной гимнастики.	2	2	-	
1.2	Строение и функции организма человека. Режим, питание и гигиена гимнасток. Рациональный режим питания.	2	2	-	
1.3	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.	2	2	-	
1.4	Общая и специальная физическая подготовка Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.	2	2	-	
1.5	Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах.	2	2	-	
1.6	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Собеседование
2.1	Психологическая подготовка юного спортсмена.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>66</b>	-	<b>66</b>	Практические задания
3.1	Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.	34	-	34	
3.2	Специально-двигательная подготовка: музыкально-ритмические игры.	32	-	32	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>110</b>	-	<b>110</b>	Практические задания
4.1	Базовые технические упражнения	36	-	36	
4.2	Специальные технические упражнения	38	-	38	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	36	-	36	
<b>5.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>26</b>	-	<b>26</b>	Выполнение нормативов
5.1	Контрольные нормативы.	16	-	16	
5.2	Соревнования (согласно календарю соревнований)	10	-	10	Участие в соревнованиях

					ниях
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

**Учебно-тематический план  
для учебно-тренировочной группы 4-го года обучения.**

№ п/п	Раздел, тема	количество часов			Формы аттестац ии/ контроля
		всего	теор. занят ия	практ. заняти я	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Опрос
1.1	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2	-	
1.2	Строение и функции организма человека. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.	2	2	-	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах.	2	2	-	
1.4	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Собеседов ание
2.1	Психологическая подготовка юного спортсмена.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	Практичес кие задания
3.1	Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.	30	-	30	
3.2	Специально-двигательная подготовка: музыкально-ритмические игры.	28	-	28	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>108</b>	Практичес кие задания
4.1	Базовые технические упражнения	36	-	36	
4.2	Специальные технические	36	-	36	

	упражнения				
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	36	-	36	
<b>5.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	Выполнение нормативов
5.1	Контрольные нормативы.	24	-	24	
5.2	Соревнования (согласно календарю соревнований).	16	-	16	Участие в соревнованиях
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

**Учебно-тематический план  
для учебно-тренировочной группы 5-го и 6-го года обучения.**

№ п/п	Раздел, тема	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Опрос
1.1	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2	-	
1.2	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь. Гидропроцедуры.	2	2	-	
1.3	Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах. Планирование и учет в тренировочном процессе.	2	2	-	
1.4	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Собеседование
2.1	Психологическая подготовка юного спортсмена.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	Практические задания
3.1	Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.	20	-	20	

3.2	Специально-двигательная подготовка: музыкально-ритмические игры.	26	-	26	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>110</b>	-	<b>110</b>	Практические задания
4.1	Базовые технические упражнения	36	-	36	
4.2	Специальные технические упражнения	38	-	38	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	36	-	36	
<b>5.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>50</b>	-	<b>50</b>	Выполнение нормативов
5.1	Контрольные нормативы.	30	-	30	
5.2	Соревнования (согласно календарю соревнований).	20	-	20	Участие в соревнованиях
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

**Учебно-тематический план**  
**для учебно-тренировочной группы спортивного совершенствования**  
**7-го и 8-го года обучения.**

№ п/п	Раздел, тема	количество часов			Формы аттестац ии/ контроля
		всего	теор. занят ия	практ. заняти я	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Опрос
1.1	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2	-	
1.2	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Собеседование
2.1	Психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практические задания
3.1	Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.	12	-	12	
3.2	Специально-двигательная подготовка: музыкально-ритмические игры.	12	-	12	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>110</b>	-	<b>110</b>	Практические

4.1	Базовые технические упражнения	20	-	20	кие задания
4.2	Специальные технические упражнения	54	-	54	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	36	-	36	
<b>5.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>66</b>	Выполнение нормативов
5.1	Контрольные нормативы.	30	-	30	
5.2	Соревнования (согласно календарю соревнований).	36	-	36	Участие в соревнованиях
<b>6.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Участие в судействе
6.1	«Школа молодого судьи».	10	-	10	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

### Содержание учебного плана 1 год обучения

#### *Раздел 1. Теоретическая подготовка.*

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Теория:** Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 2. История развития, современное состояние художественной гимнастики.**

**Теория:** Истоки художественной гимнастики. История развития. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 3. Строение и функции организма человека.**

**Теория:** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 5. Основы музыкальной грамоты.**

**Теория:** Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, не программная музыка. Свойство музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 6. Режим, питание и гигиена гимнасток. Рациональный режим питания.**

**Теория:** Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

### ***Раздел 2. Физическая подготовка***

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, игры и игровые упражнения.

#### **Тема 2. Специально - двигательная подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** музыкально-ритмические игры.

### ***Раздел 3. Техническая подготовка***

#### **Тема 1. Базовые технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** ознакомление и освоение базовых технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

#### **Тема 2. Специальные технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** ознакомление и освоение специальных технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

#### **Тема 3. Вспомогательные технические упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** ознакомление и освоение вспомогательных технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

#### ***Раздел 4. Нормативы***

##### **Тема 1. Контрольные нормативы.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

##### **Тема 2. Показательные выступления.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** исполнение показательных выступлений на мероприятиях МОУ ДЮЦ Волгограда.

### **Содержание учебного плана**

#### **2 год обучения**

##### ***Раздел 1. Теоретическая подготовка.***

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития, современное состояние художественной гимнастики.**

**Теория:** Единая спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Истоки художественной гимнастики. История развития.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 2. Строение и функции организма человека. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Понятие об общей и специальной физической подготовке.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

##### **Тема 3. Основы техники и методика обучения.**

**Теория:** Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волны и взмахи, равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

##### **Тема 4. Основы музыкальной грамоты.**

**Теория:** Понятие о содержании и характере музыки. Программная, не программная музыка. Свойство музыкального звука.

История музыки и музыкальная литература. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 5. Режим, питание и гигиена гимнасток. Рациональный режим питания.**

**Теория:** Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму гимнасток.



Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.  
Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена.  
Гигиена одежды и обуви.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

## **Тема 6. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

**Теория:** Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

## ***Раздел 2. Психологическая подготовка.***

### **Тема 1. Психологическая подготовка юного спортсмена.**

**Теория:** Сущность психологической подготовки. Её задачи, виды, характеристики видов, предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

## ***Раздел 3. Физическая подготовка.***

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, игры и игровые упражнения.

### **Тема 2. Специально - двигательная подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** музыкально-ритмические игры.

## ***Раздел 4. Техническая подготовка***

### **Тема 1. Базовые технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** продолжить ознакомление и освоение базовых технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

### **Тема 2. Специальные технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** продолжить ознакомление и освоение специальных технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

### **Тема 3. Вспомогательные технические упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** продолжить ознакомление и освоение вспомогательных технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

## ***Раздел 5. Нормативы***

### **Тема 1. Контрольные нормативы.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

### **Тема 2. Соревнования.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** согласно календарю соревнований.

## **Содержание учебного плана**

### **3 год обучения**

#### ***Раздел 1. Теоретическая подготовка.***

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития, современное состояние художественной гимнастики.**

**Теория:** Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Истоки художественной гимнастики. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 2. Строение и функции организма человека. Режим, питание и гигиена гимнасток. Рациональный режим питания.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Рекомендации к режиму гимнасток.

Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 3. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах.**

**Теория:** Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одно из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. Основы композиции и методики составления произвольных комбинаций.**

**Теория:** Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к компонентам оценки.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 5. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.**

**Теория:** Понятие о спортивной форме и этапах её становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо и микроциклы.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

## ***Раздел 2. Психологическая подготовка.***

### **Тема 1. Психологическая подготовка юного спортсмена.**

**Теория:** Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

## ***Раздел 3. Физическая подготовка.***

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, игры и игровые упражнения.

### **Тема 2. Специально - двигательная подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** развитие координационных способностей гимнасток.

## ***Раздел 4. Техническая подготовка***

### **Тема 1. Базовые технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** повторение базовых технических упражнений по художественной гимнастике.

### **Тема 2. Специальные технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** обучение технике упражнений без предмета.

### **Тема 3. Вспомогательные технические упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** повторение вспомогательных технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

## ***Раздел 5. Нормативы***

### **Тема 1. Контрольные нормативы.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

### **Тема 2. Соревнования.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** согласно календарю соревнований.

## **Содержание учебного плана**

### **4 год обучения**

## ***Раздел 1. Теоретическая подготовка.***

### **Тема 1. Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

### **Тема 2. Строение и функции организма человека. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

**Теория:** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.**

**Теория:** Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

Понятие о спортивной форме и этапах её становления. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально подготовительном этапах подготовительного периода тренировки.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 4. Основы композиции и методики составления произвольных комбинаций.**

**Теория:** Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к компонентам оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

### ***Раздел 2. Психологическая подготовка.***

#### **Тема 1. Психологическая подготовка юного спортсмена.**

**Теория:** Методика преодоления неблагоприятных состояний методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

### ***Раздел 3. Физическая подготовка.***

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, игры и игровые упражнения.

#### **Тема 2. Специально - двигательная подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации у гимнасток.

### ***Раздел 4. Техническая подготовка***

#### **Тема 1. Базовые технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** закрепление базовых технических упражнений по художественной гимнастике.

#### **Тема 2. Специальные технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** обучение технике упражнений без предмета и с предметом.

#### **Тема 3. Вспомогательные технические упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** закрепление вспомогательных технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

### ***Раздел 5. Нормативы***

#### **Тема 1. Контрольные нормативы.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

#### **Тема 2. Соревнования.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** согласно календарю соревнований.

## **Содержание учебного плана 5-го и 6-го года обучения**

### ***Раздел 1. Теоретическая подготовка.***

#### **Тема 1. Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 2. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Гидропроцедуры.**

**Теория:** Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одно из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.**

**Теория:** Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 4. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.**

**Теория:** Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо и микроциклы. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документация учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Тема 5. Основы композиции и методики составления произвольных комбинаций.**

**Теория:** Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к компонентам оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Раздел 2. Психологическая подготовка.**

**Тема 1. Психологическая подготовка юного спортсмена.**

**Теория:** Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Раздел 3. Физическая подготовка.**

**Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.

**Тема 2. Специально - двигательная подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** продолжить развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации у гимнасток.

**Раздел 4. Техническая подготовка**

**Тема 1. Базовые технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** совершенствование базовых технических упражнений по художественной гимнастике.

**Тема 2. Специальные технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** обучение технике упражнений без предмета и с предметом, развитие музыкальности и выразительности гимнасток.

### **Тема 3. Вспомогательные технические упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** совершенствование вспомогательных технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

## ***Раздел 5. Нормативы***

### **Тема 1. Контрольные нормативы.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

### **Тема 2. Соревнования.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** согласно календарю соревнований.

## **Содержание учебного плана 7-го и 8-го года обучения**

### ***Раздел 1. Теоретическая подготовка.***

#### **Тема 1. Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

**Теория:** Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### **Тема 2. Основы композиции и методики составления произвольных комбинаций.**

**Теория:** Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к компонентам оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

### ***Раздел 2. Психологическая подготовка.***

#### **Тема 1. Психологическая подготовка спортсмена.**

**Теория:** Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).



### ***Раздел 3. Физическая подготовка.***

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.

#### **Тема 2. Специально - двигательная подготовка**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** продолжить развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации у гимнасток.

### ***Раздел 4. Техническая подготовка***

#### **Тема 1. Базовые технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** совершенствование базовых технических упражнений по художественной гимнастике.

#### **Тема 2. Специальные технические упражнения**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** совершенствование техники упражнений без предмета и с предметом, развитие музыкальности и выразительности гимнасток.

#### **Тема 3. Вспомогательные технические упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** совершенствование вспомогательных технических упражнений и элементов художественной гимнастики.

### ***Раздел 5. Нормативы***

#### **Тема 1. Контрольные нормативы.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

#### **Тема 2. Соревнования.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** согласно календарю соревнований.

### ***Раздел 6. Инструкторская и судейская практика***

#### **Тема 1. «Школа молодого судьи»**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** Участие в судействе среди младших разрядов. Шефство над младшими гимнастками.

**Программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ) и группах спортивного совершенствования (СС)**

Содержание	группы НП	УТ группы	СС
------------	-----------	-----------	----

	<i>1 з.о.</i>	<i>2 з.о.</i>	<i>3 з.о.</i>	<i>4 з.о.</i>	<i>5-6 з.о.</i>	<i>7-8 з.о.</i>
<b><i>Базовая техническая подготовка</i></b>						
Упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки	+	+	+	+	+	+
Упражнения для правильной постановки рук и ног	+	+				
Маховые упражнения	+	+				
Круговые упражнения	+	+				
Пружинящие упражнения	+	+				
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+
<b><i>Специальная техническая подготовка</i></b>						
Виды шагов:						
– на полупальцах	+		+			
– мягкий	+					
– высокий		+				
– острый		+				
– пружинящий		+				
– двойной /приставной		+				
– скрестный		+				
– скользящий						
– перекатный		+				
– широкий	+					
– галоп		+				
– вальс		+				
– полька		+				
Виды бега:						
– на полупальцах	+					
– высокий		+				
– пружинящий		+				
Наклоны стоя:						
– вперед	+					
– в стороны (на двух ногах)		+				
– в стороны (на одной ноге)		+				
– назад (на двух ногах)			+			
– назад (на одной ноге)			+			
Наклоны на коленях:						
– вперед, в стороны, назад				+		
Подскоки и прыжки						
<i>1) с двух ног с места:</i>						

– выпрямившись	+					
– выпрямившись с поворотом от 45° до 360°		+	+	+	+	+
– из приседа	+					
– разножка (продольная, поперечная)		+	+	+	+	+
– прогнувшись	+	+	+	+	+	+
– боковой с согнутыми ногами	+	+	+	+	+	+
<i>2) с двух ног после наскока:</i>						
– прыжок со сменой ног в 3-ей позиции		+				
– олень (касаясь)			+	+	+	+
– кольцом			+	+	+	+
<i>3) толчком одной с места:</i>						
– прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+	+	+	+
<i>4) толчком одной с ходу:</i>						
– подбивной (в сторону, вперед)	+	+				
– закрытый и открытый	+	+				
– со сменой ног (вперед, сзади)						+
– со сменой согнутых ног					+	+
– махом в кольцо				+		
– широкий					+	+
– сгибающая и разгибающая ногу					+	+
<i>5) подбивной в кольцо</i>						
<i>Упражнения в равновесии:</i>						
– стойка на носках	+					
– равновесие в полуприседе	+					
– равновесие в стойке на левой, на правой		+	+	+	+	+
– - равновесие в полуприседе на левой, правой		+	+	+	+	+
– переднее равновесие	+	+			+	+
– заднее равновесие					+	+
– боковое равновесие						
<i>Волны:</i>						
– руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+	+	+	+	+
– боковая волна					+	+
– боковой целостный взмах					+	+

Вращения:						
– переступанием	+					
– скрестный	+					
– одноименные от 180° до 540°					+	+
– разноименные от 180° до 360°					+	+
– кувырок назад	+	+				
– кувырок боком	+	+				
– длинный кувырок					+	+
Стойки:						
– на лопатках	+					
– на груди		+	+	+	+	+
– махом на две и на одну руку					+	+
Упражнения с мячом:						
<i>а) махи (во всех направлениях)</i>	+	+				
– круги (большие, средние)						
<i>б) передачи:</i>						
– около шеи и туловища		+	+	+	+	+
– над головой и под ногами		+	+	+	+	+
<i>в) отбивы:</i>						
– однократные и многократные		+	+	+	+	+
– со сменой ритма		+	+	+	+	+
– разными частями тела			+	+	+	+
<i>г) броски и ловля</i>						
– низкие (до 1 м) двумя руками	+		+	+		
– средние (2 м) двумя и одной рукой			+	+	+	+
– высокие (выше 3м) двумя и одной рукой			+	+	+	+
– сзади туловища одной и двумя руками			+	+	+	+
<i>д) перекаты</i>						
– на полу	+			+	+	+
– по телу			+	+	+	+
Упражнения со скакалкой:						
<i>а) качание, махи</i>						
– двумя руками	+	+				
– одной рукой		+				
<i>б) круги со скакалкой</i>						
– два конца скакалки в двух руках		+				
– скакалка сложена вдвое		+				
– один конец скакалки в одной руке, середина в другой	+					

<i>в) вращение скакалки</i>						
– вращение вперед и назад	+					
– скрестно вперед и назад			+			
– двойное вперед и назад				+	+	+
<i>г) броски и ловля скакалки</i>						
– одной рукой сложенную вдвое, вчетверо			+	+	+	+
– одной рукой прямую скакалку			+	+	+	+
– двумя руками из основного хвата, – обвивание и развивание вокруг тела		+	+	+	+	+
<i>д) передача около отдельных частей тела</i>		+	+	+	+	+
<i>е) «мельницы»</i>						
– в лицевой плоскости			+	+	+	+
– поперечная			+	+	+	+
– горизонтальная			+	+	+	+
Упражнения с обручем						
а) махи одной и двумя руками во всех направлениях	+	+	+	+	+	+
б) круги одной и двумя руками					+	+
в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)					+	+
Музыкальные игры	+	+				
Музыкально-двигательные задания	+	+	+	+	+	+
Танцы			+	+	+	+
Классический экзерсис			+	+	+	+

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы «Художественная гимнастика»**

Результатом освоения программы в художественной гимнастике является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в **предметных областях**:

##### **В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития вида спорта художественная гимнастика;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта художественная гимнастика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта художественная гимнастика; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным

органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- основы спортивной подготовки в художественной гимнастике;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта

художественная гимнастика.

**В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к художественной гимнастике;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**В области развития творческого мышления:**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие музыкальности, образности, самостоятельности принятия решений в экстренных ситуациях.
- развитие умения концентрировать внимание.

**В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в художественной гимнастике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по художественной гимнастике.

**Результатом освоения Программы учащимися на этапах подготовки является:**

**1. На этапе предварительной подготовки группы начальной подготовки (1-го и 2-го года обучения):**

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

1.4. Ответить на вопросы по теории и методике художественной гимнастике по пройденному материалу.

1.5. Выполнение 2 и 3 юношеского разряда

**2. На этапе специализированной подготовки (курс начальной спортивной специализации) 3-го года обучения:**

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

2.3. Выполнение 2 и 1 юношеского спортивного разряда.

2.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

2.5. Ответить на вопросы по теории и методике художественной гимнастики по пройденному материалу.

2.6. Участие в организации и судействе соревнований.

**3. На этапе специализированной подготовки (курс начальной спортивной специализации) 4-го года обучения:**

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

3.3. Выполнение 1 юношеского и 3 взрослого спортивного разряда.

3.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

3.5. Ответить на вопросы по теории и методике художественной гимнастики по пройденному материалу.

3.6. Участие в организации и судействе соревнований.

**4. На этапе спортивного совершенствования (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:**

4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

4.3. Выполнение 2 и 1 взрослого спортивного разряда.

4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

**5. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 6-го года обучения:**

6.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

6.3. Выполнение 1 спортивного разряда и спортивного разряда Кандидат в мастера спорта.

6.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

6.5. Участие в организации и судействе соревнований

## **7. На этапе совершенствования спортивного мастерства 7-го и 8-го года обучения:**

7.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

7.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

7.3. Подтверждение спортивного разряда Кандидат в мастера спорта или выполнение спортивного звания Мастер спорт для перевода на программу спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

7.4. Выполнение нормативных требований промежуточной итоговой аттестации.

7.5. Участие в организации и судействе соревнований

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений,

- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность для достижения поставленных целей в ходе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности;

- технически правильное выполнение двигательных действий.



## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

	<b>1 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники</b>	<b>2 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Летние каникулы</b>	<b>Всего в год</b>
<b>1-й год обучения</b>	01.09.-30.12	17 неделя	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 неделя	01.06-31.08	36 неделя
<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>1-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговой аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	<b>1 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники</b>	<b>2 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Летние каникулы</b>	<b>Всего в год</b>
<b>2-й год обучения</b>	01.09.-30.12	17 неделя	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 неделя	01.06-31.08	36 неделя
<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>2-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговой аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	<b>1 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники</b>	<b>2 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Летние каникулы</b>	<b>Всего в год</b>
<b>3-й год обучения</b>	01.09.-30.12	17 неделя	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 неделя	01.06-31.08	36 неделя
<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>3-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговой аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	<b>1 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники</b>	<b>2 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Летние каникулы</b>	<b>Всего в год</b>
<b>4-й год обучения</b>	01.09.-30.12	17 неделя	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 неделя	01.06-31.08	36 неделя

<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>4-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговой аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	<b>1 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники</b>	<b>2 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Летние каникулы</b>	<b>Всего в год</b>
<b>5-й год обучения</b>	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>5-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговой аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	<b>1 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники</b>	<b>2 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Летние каникулы</b>	<b>Всего в год</b>
<b>6-й год обучения</b>	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>6-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговой аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	<b>1 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники</b>	<b>2 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Летние каникулы</b>	<b>Всего в год</b>
<b>7-й год обучения</b>	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>7-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговой аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

	<b>1</b> полугодие	<b>ОП</b>	<b>Зимние</b> <b>праздники</b>	<b>2</b> полугодие	<b>ОП</b>	<b>Летние</b> <b>каникулы</b>	<b>Всего</b> <b>в год</b>
<b>8-й год</b> <b>обучения</b>	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
<b>Этапы</b> <b>образовательного процесса</b>		<b>8-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговой аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях

<b>№</b> <b>п/п</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Открытое первенство и открытый чемпионат Волгоградской области, посвященные памяти Заслуженного тренера России О. Д. Кукушкиной	Сентябрь	Г.Н. Анисимова
2.	Всероссийские соревнования ОГФСО «Юность России» по художественной гимнастике	Сентябрь	Г.Н. Анисимова
3.	Открытое первенство Волгограда по художественной гимнастике «Золушка»	Октябрь	Г.Н. Анисимова
4.	Открытое первенство по художественной гимнастике «Волжаночка – 2019»	Октябрь	Г.Н. Анисимова
5.	Открытое первенство Волгограда по художественной гимнастике «Зимняя сказка»	Декабрь	Г.Н. Анисимова
6.	Областное первенство г. Морозовск по художественной гимнастике «Снегурочка»	Декабрь	Г.Н. Анисимова
7.	Открытый турнир муниципального образования города-курорта Сочи по художественной гимнастике «Морозные узоры»	Январь	Г.Н. Анисимова
8.	Турнир по художественной гимнастике «Маленькие звёздочки»	Март	Г.Н. Анисимова
9.	Открытое первенство Волгограда по художественной гимнастике	Март	Г.Н. Анисимова

	«Волгоградская капель»		
10.	Открытое первенство Волгограда и Кубка Волгоградской области по художественной гимнастике, памяти заслуженного тренера России В.И. Мокринской	Апрель	Г.Н. Анисимова
11.	Всероссийские соревнования «Юность России» по художественной гимнастике в индивидуальной программе и в групповых упражнениях на 2020 год	Апрель	Г.Н. Анисимова
12.	Ежегодный открытый турнир города Волгограда по художественной гимнастике RG CLUB LAMZOT	Май	Г.Н. Анисимова
13.	Открытое первенство Волгограда по художественной гимнастике «Золушка»	Май	Г.Н. Анисимова

## 2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Ковровое покрытие в зал – 1 шт. (14×14)
2. Мяч для художественной гимнастики – 30 шт.
3. Обруч гимнастический штук – 30 шт.
4. Скакалка гимнастическая штук – 30 шт.
5. Мат гимнастический -10 шт.
6. Станок хореографический – 2 комплекта.
7. Скамейка гимнастическая – 8 шт.
8. Стенка гимнастическая – 15 шт.
9. Рулетка 20 м металлическая – 1 шт.

Техническое оснащение:

1. Магнитофон или музыкальный центр – 1 шт.
2. Проектор – 1 шт.
3. Экран – 1 шт.
4. Компьютер – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. <http://vfrg.ru/> - сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики.
2. <http://unost-russia.ru/> - сайт ОГФСО "Юность России": Художественная гимнастика.
3. <http://academyviner.com/> - сайт «Международная Академия спорта Ирины Винер».

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

### **2.3. Формы аттестации**

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- ежемесячные отчёты об участии в спортивных мероприятиях;
- выполнение практических заданий;
- грамоты, дипломы, сертификаты, полученные учащимися за участие в спортивных мероприятиях;
- журнал посещаемости;
- протокол соревнований, контрольных тестов и упражнений;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- участие в спортивных профильных мероприятиях городского, областного и всероссийского уровней;
- результаты сдачи контрольных нормативов;
- спортивные конкурсы, праздники, открытое занятие.

### **2.4. Оценочные материалы**

**Способы проверки результатов освоения программы:** педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков:

- Контрольные занятия по завершению каждой темы (раздела).
- Участие в концертных программах, отчетных концертах и авторских проектах.
- Соревнования различного уровня.
- Психодиагностика адекватности меняющегося контекста применения знаний, умений, навыков.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности учащихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди учащихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и СФП (см. Приложение 1 – Приложение 6) и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

**Диагностика освоения** программы включает выявление уровня развития физических способностей обучаемых в соответствии со следующими критериями:

год обучения	этап подготовки	возраст	классификация программы		кол-во часов в неделю	кол-во человек в группе
			разряд	кол-во упраж.		
1-ый	НП-1	5 - 7 лет	юный гимнаст	2-3	4	15
2-ой	НП-2	7 - 8 лет	III юношеский	3-4	6	15
3-ий	УТ-1	8 - 9 лет	II - I юношеский	4-5	6	15
4-ый	УТ-2	9 - 10 лет	III - II разряд	5-6	6	15
5-ый	УТ-3	10 - 11 лет	I разряд	6	6	15
6-ой	УТ-4	11 - 13 лет	КМС	6	6	15
7-8-ой	СС	13 - 17 лет	МС	6	6	15

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, анализ);
- наглядность упражнений (показ отдельных элементов гимнастической техники, тактические схемы);
- методы, направленные на освоение спортивной техники в целом и по частям;
- методы, направленные на развитие специальных физических качеств (повторный, переменный, соревновательный).

### Формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные формы образовательного процесса при преобладании индивидуальных.

### Формы организации учебного занятия

- ❖ по количеству детей:
  - групповые
- ❖ по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
  - практические;
  - соревнования;
  - отчетные выступления.

❖ *по дидактической цели:*

- вводное занятие;
- практическое занятие;
- анализ соревнований;
- комбинированные формы занятий;
- по контролю знаний, умений и навыков.

**Дидактическое обеспечение программы:**

1. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
2. Видеозаписи выступлений учащихся.
3. «Правила судейства в художественной гимнастике».

**Педагогические технологии.**

При проведении занятий педагог руководствуется как общими, так и специфическими педагогическими принципами. К первым относятся принцип всесторонности, сознательности, активности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуальности. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

- единство общей и специальной подготовки спортсмена (общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяют функциональные возможности организма, развивают морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает формирование навыков и умений, связанных с особенностями спортивной деятельности);
- непрерывность тренировочного процесса (каждое последующее занятие наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их);
- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок (рост достижений обусловлен повышением объема и интенсивности нагрузок, усложнением требований).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества, внутреннего самосознания и раскрытия личности);
- технология саморазвивающего обучения.

**Алгоритм учебного занятия** включает следующие этапы:

- мотивация (зачем мне ученику нужно это занятие)
- предъявление теоретического материала (в виде мини-лекции или беседы) теоретического материала;
- выполнение практических заданий (на закрепление полученных знаний);
- рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание).

**Правила безопасности и охрана труда** на занятиях художественной гимнастикой проводятся в соответствии с инструкциями по охране труда МОУ ДЮЦ Волгограда.

## 2.6. Список литературы

### Основная учебная литература:

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. д-ра пед. наук/И. А. Винер-Усманова. СПб., 2013. 47 с.

2. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. СПб.: Человек, 2014. 216 с.

3. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. Омск: 2011.161 с.

4. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. М.: Советский спорт, 2014. 264 с.

5. Овчинникова Е.И. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой в специализированном спортивном классе: автореф. дис. канд. пед. наук/Е. И. Овчинникова. Улан-Удэ: 2010. 20 с.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература. 1997. 583 с.

7. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры, 2013. 189 с.

8. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. М.: Человек, 2014. 120 с.

### Дополнительная учебная литература:

1. Бобылёва Е.В. Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по художественной гимнастике/Е. В.Бобылёва, И. Е. Артамонова. //Московская гос. акад. физ. культуры. Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей Московской гос. академии физической культуры / МГАФК. - Малаховка, 2010. XIX. С.6-9.

2. Кульчицкая Ю.К. Личностные предпосылки психологической усталости у гимнасток на этапе спортивного совершенствования/Ю. К. Кульчицкая. //Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С.31-34.

3. Марочкина Н.В. Игра как средство развития спортивной мотивации юных гимнасток-"художниц"/Н. В. Марочкина //Высшее образование сегодня. 2010. № 12. С. 55-61.

4. Паленова А.А. Особенности развития музыкальности юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой/А.А. Паленова, И. Е. Артамонова. //Московская гос. акад. физ. культуры. Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и



соискателей Московской гос. академии физ. культуры / МГАФК: 2010. XIX. С. 83-87.

Литература для учащихся:

1. Бирюк В. Художественная гимнастика. Киев, "Молодь", 1981.
2. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. М.: Физкультура и спорт, 1972. 141 с.

Литература для родителей:

1. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. Киев: Муз. Украина, 1987. 96с.
2. Кулагина Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет». Москва: Астрель: АСТ. 2010г. 110 с.
3. Машина Т.Н. Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия/Т. Н. Машина//Инструктор по физкультуре. 2010. № 4. С. 59-63.

### 3 Приложение

#### Приложение 1

#### *Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения*

№ п/п	Норматив	Оценка
1	Оценка внешнего вида (пропорции частей тела, выразительность лица)	зачёт
		незачёт
2	Оценка комплекса морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга (гибкость, растяжка)	зачёт
		незачёт
3	Наклон вперёд из положения стоя до касания пола ладонями (колени не сгибать)	зачёт
		незачёт
4	Наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь, до касания грудью пола, ноги прямые	зачёт
		незачёт
5	Сед - ноги вперёд, стопы вытянуть, спина прямая	зачёт
		незачёт
6	«Поперечный» шпагат	зачёт
		незачёт
7	«Корзинка»	зачёт
		незачёт
8	Прогиб назад из положения лёжа на животе, руки прямые	зачёт
		незачёт
9	Удержание равновесия	зачёт
		незачёт
10	Прыжок толчком двух ног	зачёт
		незачёт

**Примечание:** в случае равного количества зачётов и незачётов в упражнениях, выполненных поступающей, приёмная комиссия вправе дать дополнительные задания для проверки других физических качеств.

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы  
начальной подготовки второго года обучения**

№ п/п	Норматив	Оценка
1	И.п. – сед ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые.
2	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 сек.	«5» - грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые. «4» - тело не плотно прижато к ногам. «3» - тело не плотно прижато к ногам, ноги слегка согнуты. «2» - тело не прижато, ноги согнуты.
3	Оценка внешнего вида (пропорции частей тела, выразительность лица)	Средняя оценка членов комиссии по 10 бальной шкале
4	И.п. – сед ноги врозь, наклон вперед	«5» - ноги развернуты на 180°, касание грудью пола. «4» - ноги развернуты на 135°, касание грудью пола. «3» - ноги врозь менее 135°, грудь 10 см от пола. «2» - ноги 90°, грудь 5-10 см от пола.
5	И.п. лежа на животе «корзинка» - прогиб назад в упоре на руках, сгибание ног, измеряется расстояние между лбом и стопами При выполнении движения колени обязательно вместе.	«5» - касание стопами лба. «4» - касание стопами головы. «3» - до 5 см «2» - 6-10 см
6	Перевод (проворачивание) скакалки назад и вперед в основной стойке	«5» - расстояние между кистями 10 см «4» - 15 см «3» - 25 см

		«2» - 35 см
7	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
8	Прямые шпагаты с гимнастической скамейки, держать 5 сек	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром. «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - 15 см от пола до бедра
9	И.п. – лежа на животе (ноги удерживает партнер) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.п.	«5» - 30 раз «4» - 20 раз «3» - 15 раз - 1 балл - за разведение, сгибание рук, если руки с плечами не уходят за вертикаль, за каждую остановку.
10	«Мост» на коленях И.п. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 - 3 – фиксация положения 4 – И. п.	«5» - плотная складка «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени широко разведены «2» - наклон назад «1» - наклон назад, согнутые руки
11	Удержание «угла» на середине	«5» - 40 сек, стопы выше уровня головы, вытянуты, руки в стороны «4» - 30 сек, стопы выше уровня головы, вытянуты, руки в стороны «3» - 30 сек, стопы ниже уровня головы «2» - 30 сек, стопы ниже уровня головы, колени согнуты
12	10 прыжков через скакалку с двойным вращением	«5» - выполнение без остановок, ноги прямые, стопы вытянуты

		- 1 балл - за каждую остановку и нарушение техники
13	Бег через скакалку за 30 сек	«5» - 28 прыжков, колени на 90°, стопы вытянуты «4» - 26 прыжков «3» - 24 прыжков «2» - 20 прыжков - 1 балл - за нарушение техники

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы первого года обучения**

№ п/п	Норматив	Оценка
1	Наклон вперед, охватив руками голени в основной стойке, держать 5 сек	«5» - грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения. «4» - тело неплотно прижато к ногам. «3» - тело не плотно прижато к ногам, ноги слегка согнуты. «2» - тело не прижато, ноги слегка согнуты (грубые нарушения техники выполнения упражнения).
2	Перевод (выкрут) сложенной скакалки назад и вперед в основной стойке	Расстояние между кистями «5» - 5 см. «4» - 15 см. «3» - 20 см. «2» - 25 см. «1» - 30 см.
3	Прыжки через скакалку с двойным вращением	«5» - 50 раз без остановок вытянутыми коленями и стопами. - 1 балл – за каждую остановку. - 1 балл – за согнутые ноги.
4	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» - 18 раз за 10 сек. «4» - 16 раз за 10 сек. «3» - 14 раз за 10 сек. «2» - 12 раз за 10 сек. «1» - 10 раз за 10 сек.
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	«5» - 20 раз «4» - 18 раз «3» - 16 раз «2» - 14 раз «1» - 12 раз - 1 балл – за нарушение техники исполнения.
6	Из и.п. лежа на спине, ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при

	2- И.п.	выполнении складки, выполнение за 10 сек. «5» - 8 раз «4» - 7 раз «3» - 6 раз «2» - 5 раз «1» - 4 раз
7	Из и.п. лежа на животе 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.п.	Руки уводить за вертикаль «5» - 50 раз «4» - 45 раз «3» - 40 раз «2» - 30 раз «1» - 20 раз
8	Шпагат с опоры высотой 30 см без наклона назад 1- с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой.
9	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
10	Равновесие «захват» (затяжка) И.п. – стойка, руки в стороны махом правой назад, захват двумя руками, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 5 секунд «4» - 4 секунд «3» - 3 секунд «2» - на пятке
11	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад, выполняется с правой и левой ноги, фиксация равновесия 5 сек	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога.
12	«Мост» на коленях И.п. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе

	руками о пятки	<p>«4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки.</p> <p>«3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь.</p> <p>«2» - наклон назад, руками до пола.</p> <p>«1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.</p>
13	Бег через скакалку за 10 сек	<p>«5» - 38 прыжков</p> <p>«4» - 36 прыжков</p> <p>«3» - 33 прыжков</p> <p>«2» - 30 прыжка</p> <p>«1» - 28 прыжков</p>
14	Оценка внешнего вида (пропорции частей тела, выразительность лица)	Средняя оценка членов комиссии по 10 бальной шкале



**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы второго года обучения**

№ п/п	Норматив	Оценка
1	Наклон вперед, охватив рука	<p>«5» - грудь плотно касается бедер, спина и ми голени в основной стойке, держать 5 сек ноги прямые, держать без излишнего напряжения.</p> <p>«4» - тело неплотно прижато к ногам.</p> <p>«3» - тело не плотно прижато к ногам, ноги слегка согнуты.</p> <p>«2» - тело не прижато, ноги слегка согнуты (грубые нарушения техники выполнения упражнения).</p>
2	Перевод (выкрут) сложенной скакалки назад и вперед в основной стойке	<p>Расстояние между кистями</p> <p>«5» - 5 см.</p> <p>«4» - 15 см.</p> <p>«3» - 20 см.</p> <p>«2» - 25 см.</p> <p>«1» - 30 см.</p>
3	Прыжки через скакалку с двойным вращением	<p>«5» - 50 раз без остановок вытянутыми коленями и стопами.</p> <p>- 1 балл – за каждую остановку.</p> <p>- 1 балл – за согнутые ноги.</p>
4	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	<p>«5» - 18 раз за 10 сек.</p> <p>«4» - 16 раз за 10 сек.</p> <p>«3» - 14 раз за 10 сек.</p> <p>«2» - 12 раз за 10 сек.</p> <p>«1» - 10 раз за 10 сек.</p>
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек	<p>Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое</p> <p>«5» - 20 раз</p> <p>«4» - 18 раз</p> <p>«3» - 16 раз</p> <p>«2» - 14 раз</p> <p>«1» - 12 раз</p>

		- 1 балл – за нарушение техники исполнения.
6	Из и.п. лежа на спине, ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.п.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки, выполнение за 10 сек. «5» - 8 раз «4» - 7 раз «3» - 6 раз «2» - 5 раз «1» - 4 раз
7	Из и.п. лежа на животе 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.п.	Руки уводить за вертикаль «5» - 50 раз «4» - 45 раз «3» - 40 раз «2» - 30 раз «1» - 20 раз
8	Шпагат с опоры высотой 30 см без наклона назад 1- с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой.
9	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
10	Равновесие «захват» (затяжка) И.п. – стойка, руки в стороны махом правой назад, захват двумя руками, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 5 секунд «4» - 4 секунд «3» - 3 секунд «2» - на пятке
11	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад, выполняется с	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча

	правой и левой ноги, фиксация равновесия 5 сек	«3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога.
12	«Мост» на коленях И.п. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.
13	Бег через скакалку за 10 сек	«5» - 38 прыжков «4» - 36 прыжков «3» - 33 прыжков «2» - 30 прыжка «1» - 28 прыжков
14	Оценка внешнего вида (пропорции частей тела, выразительность лица)	Средняя оценка членов комиссии по 10 бальной шкале

**Нормативы ОФП и СФП для перевода в тренировочные группы  
третьего года обучения**

№ п/п	Норматив	Оценка
1	Наклон вперед, охватив руками голени в основной стойке, держать 5 сек	<p>«5» - грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения.</p> <p>«4» - тело неплотно прижато к ногам.</p> <p>«3» - тело не плотно прижато к ногам, ноги слегка согнуты.</p> <p>«2» - тело не прижато, ноги слегка согнуты (грубые нарушения техники выполнения упражнения).</p>
2	Перевод (выкрут) сложенной скакалки назад и вперед в основной стойке	<p>«5» - кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный.</p> <p>«4» - кисти не касаются, расстояние 5 см.</p> <p>«3» - кисти не касаются, расстояние 15 см</p> <p>«2» - кисти не касаются, расстояние 20 см.</p>
3	Прыжки через скакалку с двойным вращением	<p>«5» - 80 раз без остановок вытянутыми коленями и стопами.</p> <p>- 1 балл – за каждую остановку.</p> <p>- 1 балл – за согнутые ноги.</p>
4	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	<p>«5» - 20 раз за 10 сек.</p> <p>«4» - 19 раз за 10 сек.</p> <p>«3» - 18 раз за 10 сек.</p> <p>«2» - 17 раз за 10 сек.</p> <p>«1» - 16 раз за 10 сек.</p>
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек	<p>Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое</p> <p>«5» - 30 раз</p> <p>«4» - 28 раз</p> <p>«3» - 25 раз</p> <p>«2» - 20 раз</p> <p>«1» - 15 раз</p>

		- 1 балл – за нарушение техники исполнения.
6	Из и.п. лежа на спине, ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.п.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки, выполнение за 10 сек. «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз
7	Из и.п. лежа на животе 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.п.	Выполняется 10 раз - за 10 сек. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали. «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
8	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1- с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой. «1» - без наклона назад.
9	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
10	«Мост» И.п. – основная стойка 1- наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 – фиксация положения 8 – И.п.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см рук до стоп. «1» - 7-12 см от рук до стоп.

11	<p>Равновесие «захват» (затяжка) И.п. – стойка, руки в стороны махом правой назад, захват двумя руками, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунд</p>
12	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад, выполняется с правой и левой ноги, фиксация равновесия 5 сек</p>	<p>«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога.</p>
13	<p>«Мост» на коленях И.п. – стойка на коленях 1 – прогнутся назад с захватом руками о пятки 2-3 – фиксация положения 4- И.п.</p>	<p>«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.</p>
14	<p>Бег через скакалку за 10 сек</p>	<p>«5» - 40 прыжков «4» - 38 прыжков «3» - 35 прыжков «2» - 32 прыжка «1» - 30 прыжков</p>

**Нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы  
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Норматив	Оценка
1	Наклон вперед, охватив руками голени в основной стойке, держать 5 сек	<p>«5» - грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения.</p> <p>«4» - тело неплотно прижато к ногам.</p> <p>«3» - тело не плотно прижато к ногам, ноги слегка согнуты.</p> <p>«2» - тело не прижато, ноги слегка согнуты (грубые нарушения техники выполнения упражнения).</p>
2	Перевод (выкрут) сложенной скакалки назад и вперед в основной стойке	<p>«5» - кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный.</p> <p>«4» - кисти не касаются, расстояние 5 см.</p> <p>«3» - кисти не касаются, расстояние 15 см</p> <p>«2» - кисти не касаются, расстояние 20 см.</p>
3	Прыжки через скакалку с двойным вращением	<p>«5» - 90 раз без остановок вытянутыми коленями и стопами.</p> <p>- 1 балл – за каждую остановку.</p> <p>- 1 балл – за согнутые ноги.</p>
4	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	<p>«5» - 39-40 раз за 20 сек.</p> <p>«4» - 38 раз за 20 сек.</p> <p>«3» - 36 раз за 20 сек.</p> <p>«2» - 32 раз за 20 сек.</p> <p>«1» - 30 раз за 20 сек.</p>
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек	<p>Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое</p> <p>«5» - 11 раз</p> <p>«4» - 10 раз</p> <p>«3» - 9 раз</p>

		<p>«2» - 8 раз  «1» - 7 раз  - 1 балл – за нарушение техники исполнения.</p>
6	<p>Из и.п. лежа на спине, ноги вверх  1- сед углом, ноги в поперечный шпагат  2- И.п.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки, выполнение за 15 сек.  «5» - 13 раз  «4» - 12 раз  «3» - 11 раз  «2» - 10 раз  «1» - 9 раз</p>
7	<p>Из и.п. лежа на животе  1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч  2- И.п.</p>	<p>Выполняется 10 раз - за 10 сек.  «5» - до касания ног, стопы вместе.  «4» - руки параллельно полу.  «3» - руки дальше вертикали.  «2» - руки точно вверх.  «1» - руки чуть ниже вертикали.</p>
8	<p>Шпагат с опоры высотой 40 см  с наклоном назад  1- с правой ноги  2 – с левой ноги</p>	<p>«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками.  «4» - 1-5 см от пола до бедра  «3» - 6-10 см от пола до бедра  «2» - захват только одноименной рукой.  «1» - без наклона назад.</p>
9	<p>Поперечный шпагат</p>	<p>«5» - выполнение шпагата по одной прямой.  «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь.  «3» - до 10 см от линии до паха  «2» - 10-15 см от линии до паха  «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.</p>
10	<p>«Мост»  И.п. – основная стойка  1- наклон назад с одноименным захватом руками голени  2-7 – фиксация положения  8 – И.п.</p>	<p>«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка.  «4» - мост с захватом  «3» - мост вплотную, руки к пяткам.  «2» - 2-6 см от рук до стоп.  «1» - 7-12 см от рук до стоп.</p>



11	Равновесие «захват» (затяжка) И.п. – стойка, руки в стороны махом правой назад, захват двумя руками, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 10 секунд «4» - 9 секунд «3» - 8 секунд «2» - 7 секунд «1» - 6 секунд
12	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад, выполняется с правой и левой ноги, фиксация равновесия 5 сек	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога.
13	Переднее равновесие выполняется на полупальце, с правой и левой ноги, фиксация положения 6 секунд	«5» - амплитуда 180° и более, высокий полупалец «4» - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» - амплитуда 160° - 135° «2» - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда.
14	Переворот вперед выполняется с правой и левой ноги.	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона. «4» - недостаточная амплитуда «3» - нет фиксированной концовки элемента «2» - амплитуда менее 135°