


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

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДЮЦ Волгограда  
от «05» апреля 20 23 г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда  
  
Т.М. Минина  
Приказ от «31» марта 20 23 г. № 349



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

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

Авторы-составители:  
Ганжа Марина Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
Бакеева Лариса Алескеровна,  
старший методист

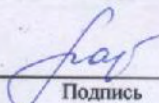
Авторы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»: Ганжа Марина Николаевна, Бакеева Лариса Алескеровна

ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу)

ФИО педагога(ов), реализующего(их) дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Ганжа Марина Николаевна

Председатель Малого педагогического совета

  
Подпись

(Л.А. Бакеева)  
ФИО

## 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	6
1.3.	Содержание программы	13
1.4.	Планируемые результаты	39
	<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1.	Календарный учебный график	47
2.2.	Условия реализации программы	48
2.3.	Формы аттестации	49
2.4.	Оценочные материалы	49
2.5.	Методические материалы	50
2.6.	Список литературы	52
<b>3.</b>	<b>Приложение</b>	
	Приложение 1 (Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения)	55
	Приложение 2 (Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы начальной подготовки второго года обучения)	56
	Приложение 3 (Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы первого года обучения)	58
	Приложение 4 (Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы второго года обучения)	60
	Приложение 5 (Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы третьего года обучения)	62
	Приложение 6 (Нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы совершенствования спортивного мастерства)	64

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

#### **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;

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

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 весовые 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 сроки реализации программы** - продолжительность образовательного процесса 1 932 академических часов: 1 год обучения - 168 часов, 2 год обучения - 252 часов, 3 год обучения – 252 часов, 4 год обучения – 252 часов, 5 год обучения – 252 часов, 6 год обучения – 252 часов, 7 год обучения – 252 часов, 8 год обучения – 252 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.

Режим занятий определен следующим образом:

- 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 168 часов (на этапе предварительной подготовки группы 1 года обучения начальной подготовки (НП));

- 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 252 часа (на этапах начальной подготовки (2 год обучения) и учебно-тренировочной подготовки).

На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовывать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

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

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**

**Цель программы** - содействие всестороннему гармоничному развитию личности в процессе занятий художественной гимнастикой, обогащение и расширение знаний учащихся в области художественной гимнастики и спорта.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи 1 - 2 года обучения**:

**Образовательные (предметные) задачи:**

- привить интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность;

- формировать правильную осанку и гимнастический стиль («школу») выполнения упражнений;

- укрепить здоровье и содействовать гармоническому развитию форм и функций организма занимающихся;

- формировать разностороннюю общую физическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств;

- формировать специальную двигательную подготовку - развить умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации;

- формировать начальную техническую подготовку по видам многоборья - освоить подготовительные, подводящие и простейшие базовые элементы;

- формировать начальную музыкально-двигательную подготовку - игры и импровизация под музыку;

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;

- освоить простейшие элементы классического, историко-бытового и народного танцев;

- участвовать в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

**Личностные задачи:**

- развивать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность и артистизм;

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе;

- развивать у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;

- воспитать устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой и здоровому образу жизни;

- обеспечить социализацию учащихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

**Метапредметные задачи:**

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочных занятий;



- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий и способность конструктивно действовать в ситуациях успеха.

### **Задачи 3 года обучения.**

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

- обучить основам техники упражнений с предметами;
- совершенствовать технику базовых элементов гимнастической «школы»;
- освоить сложные элементы и соединения;
- развивать специальные физические качества и специальную выносливость;
- повышать общую физическую подготовку;
- развивать подвижность в суставах, ротации позвоночника и координационные способности;
- развивать пластическую выразительность движений, чувство ритма, смелость публичного самовыражения;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;
- развивать скоростно-силовые качества с помощью специальных упражнений;
- привить навыки соревновательной деятельности, участия в показательных выступлениях и соревнованиях.

#### **Личностные задачи:**

- развивать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность и артистизм;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе;
- развивать у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой и приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- развивать этические чувства, доброжелательность;
- обеспечить социализацию учащихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- формировать установку работать на результат.

#### **Метапредметные задачи:**

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочных занятий;

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий;

- выработать умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий и способности конструктивно действовать в ситуациях успеха;

- освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии;

- овладеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения.

### **Задачи 4 года обучения.**

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

- углубить и соразмерить специальную физическую подготовку (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);

- совершенствовать специальную двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся объект, антиципацию);

- освоить средний показатель тренировочных нагрузок (начальную функциональную подготовку);

- освоить базовую техническую подготовку - базовые элементы средней и высшей групп трудности, освоить специфические (фундаментальные) группы (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций);

- формировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;

- освоить базовую хореографическую подготовку - освоить элементы всех танцевальных форм в простейших соединениях;

- освоить базовую психологическую подготовку;

- освоить начальную теоретическую и тактическую подготовку;

- обеспечить регулярное участие в соревнованиях.

#### **Личностные задачи:**

- обеспечить социализацию учащихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;

- воспитать чувство ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим и культуру поведения;

- развивать у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;

- формировать установку работать на результат;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом в ходе учебно-тренировочной деятельности;

- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **Метапредметные задачи:**

- формировать умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи учебно-тренировочной деятельности;

- формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей и выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- овладеть основами самоконтроля, самооценки и принятия решений;

- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

- формировать умение разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **Задачи 5 года обучения.**

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

- повысить физическую подготовленность с преимущественным развитием ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функций равновесия, выносливости;

- совершенствовать специально-двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся объект, антиципацию);

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в художественной гимнастике;

- освоить элементы средней и высшей групп трудности;

- освоить элементы всех танцевальных форм;

- формировать умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности, согласовывать свои движения с музыкой;

- совершенствовать музыкально-двигательную подготовленность, поиск индивидуального стиля, развивать творческие способности;

- обеспечить регулярное участие в соревновательной деятельности.

##### **Личностные задачи:**

- формировать ответственное отношение к учебно-тренировочной деятельности, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации;

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к педагогу и сверстникам;
- освоить социальные нормы, правила поведения и формы социального поведения в коллективе;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом в ходе учебно-тренировочной деятельности;
- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **Метапредметные задачи:**

- формировать умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи учебно-тренировочной деятельности;
- формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей и выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения;
- овладеть основами самоконтроля, самооценки и принятия решений;
- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- формировать умение разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **Задачи 6 года обучения.**

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

- продолжать совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- добиваться высочайшего уровня тренированности, освоить максимальные тренировочные нагрузки, втрое превосходящие соревновательные нагрузки;
- совершенствовать базовую и фундаментальную техническую подготовленность, достичь высокий уровень надежности выступлений, освоить новые оригинальные элементы (9-10 элементов высшей группы трудности, 4-5 рискованных и 3-4 оригинальных элемента);
- расширить психологические знания и умения, достичь высокий уровень психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- продолжать совершенствовать теоретическую и тактическую подготовку;
- максимально раскрыть индивидуальные возможности, достичь высокий уровень исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);

- достичь максимально возможный спортивный результат, поддержать высокий уровень соревновательной готовности (12-14 соревнований в год).

**Личностные задачи:**

- формировать ответственное отношение к учебно-тренировочной деятельности, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации;

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к педагогу и сверстникам;

- освоить социальные нормы, правила поведения и формы социального поведения в коллективе;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом в ходе учебно-тренировочной деятельности;

- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные задачи:**

- формировать умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи учебно-тренировочной деятельности;

- формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей и выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- формировать умения соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения;

- овладеть основами самоконтроля, самооценки и принятия решений;

- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

- формировать умение разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Задачи 7 - 8 года обучения.**

**Образовательные (предметные) задачи:**

- продолжать совершенствовать специальную физическую подготовленность;

- достичь высочайший уровень тренированности, освоить максимальные тренировочные нагрузки;

- продолжать совершенствовать базовую и фундаментальную техническую подготовленность, достичь высокий уровень надежности выступлений, освоить новые оригинальные элементы высшей группы трудности;
- максимально раскрыть индивидуальные возможности, достичь высокий уровень исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);
- расширить психологические знания и умения, достичь высокий уровень психологической подготовленности к тренировкам и соревнованиям;
- продолжать совершенствовать теоретическую и тактическую подготовку;
- выполнить разрядные требования КМС и МС.

**Личностные задачи:**

- формировать навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, педагогами в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- формировать основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческим ценностями;
- формировать готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формировать готовность и способность к самообразованию;
- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные задачи:**

- формировать умения самостоятельно определять цели и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- формировать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- формировать умение эффективно разрешать конфликты;
- формировать готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- формировать умения самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- формировать навыки познавательной рефлексии и мыслительных процессов.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестац
		всего	теория	практи	

				ка	иш/ контроля
<b>I модуль (август – декабрь)</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	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>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Практическое задание
3.1	Базовые технические упражнения	20	-	12	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>76</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	
<b>II модуль (январь – июнь)</b>					
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>82</b>	<b>-</b>	<b>82</b>	Практическое задание
3.1	Базовые технические упражнения	10	-	10	
3.2	Специальные технические упражнения	36	-	36	
3.3	Вспомогательные технические упражнения.	36	-	36	
<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 по II модулю:</b>	<b>92</b>	<b>-</b>	<b>92</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>168</b>	<b>12</b>	<b>156</b>	

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

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I модуль (август – декабрь)</b>					
<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.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Беседа
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>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	Практические задания
4.1	Базовые технические упражнения	26	-	26	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>114</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	
<b>II модуль (январь – июнь)</b>					
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>118</b>	<b>-</b>	<b>118</b>	Практические задания
4.1	Базовые технические упражнения	22	-	22	
4.2	Специальные технические упражнения	50	-	50	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	46	-	46	
<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 по II модулю:</b>	<b>138</b>	<b>-</b>	<b>138</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>252</b>	<b>14</b>	<b>238</b>	

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



№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестац ии/ контроля
		всего	теория	практи ка	
<b>I модуль (август – декабрь)</b>					
<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. Режим, питание и гигиена гимнасток. Рациональный режим питания.	2	2	-	
1.3	Травмы и заболевания, меры профилактики.	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>	<b>-</b>	Беседа
2.1	Психологическая подготовка юного спортсмена.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>66</b>	Практическ ие 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>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	Практическ ие задания
4.1	Базовые технические упражнения	34	-	34	
<b>Итого по I модулю:</b>		<b>114</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	
<b>II модуль (январь – июнь)</b>					
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>112</b>	<b>-</b>	<b>112</b>	Практическ ие задания
4.1	Базовые технические упражнения	18	-	18	
4.2	Специальные технические упражнения	48	-	48	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	46	-	46	
<b>5.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	Выполнени е нормативо
5.1	Контрольные нормативы.	16	-	16	

					В
5.2	Соревнования (согласно календарю соревнований)	10	-	10	Участие в соревнованиях
	<b>Итого по II модулю:</b>	<b>138</b>	<b>-</b>	<b>138</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>252</b>	<b>14</b>	<b>238</b>	

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

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестац ии/ контроля
		всего	теория	практи ка	
I модуль (август – декабрь)					
<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.	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>	Беседа
2.1	Психологическая подготовка юного спортсмена.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	Практическ ие задания
3.1	Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.	30	-	30	
3.2	Специально-двигательная подготовка: музыкально-ритмические игры.	28	-	28	Показатель ные выступлен ия
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	Практическ ие задания
4.1	Базовые технические упражнения	46	-	46	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>114</b>	<b>10</b>	<b>104</b>	
II модуль (январь – июнь)					

<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>98</b>	<b>-</b>	<b>98</b>	Практические задания
4.2	Специальные технические упражнения	50	-	50	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	48	-	48	
<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 по II модулю:</b>		<b>138</b>	<b>-</b>	<b>138</b>	
<b>Итого по учебному году:</b>		<b>252</b>	<b>10</b>	<b>242</b>	

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

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I модуль (август – декабрь)					
<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. 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>	Беседа
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>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	Практические задания
4.1	Базовые технические упражнения	36	-	36	

4.2	Специальные технические упражнения	22	-	22	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>114</b>	<b>10</b>	<b>104</b>	
II модуль (январь – июнь)					
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>98</b>	<b>-</b>	<b>98</b>	Практическое задание
4.2	Специальные технические упражнения	44	-	44	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	54	-	54	
<b>5.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	Выполнение нормативов
5.1	Контрольные нормативы.	20	-	20	
5.2	Соревнования (согласно календарю соревнований).	20	-	20	
	<b>Итого по II модулю:</b>	<b>138</b>	<b>-</b>	<b>138</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>252</b>	<b>10</b>	<b>242</b>	

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

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I модуль (август – декабрь)					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</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>	<b>-</b>	Беседа
2.1	Психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	Практическое задание
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>84</b>	<b>-</b>	<b>84</b>	Практическое задание
4.1	Базовые технические упражнения	20	-	20	
4.2	Специальные технические упражнения	64	-	64	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	

II модуль (январь – июнь)					
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	Практические задания
4.2	Специальные технические упражнения	16	-	16	
4.3	Вспомогательные технические упражнения.	56	-	56	
<b>5.</b>	<b>Нормативы</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	Выполнение нормативов
5.1	Контрольные нормативы.	20	-	20	
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 по II модулю:</b>	<b>138</b>	<b>-</b>	<b>138</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>252</b>	<b>6</b>	<b>246</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).

**Форма контроля:** опрос.

#### **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).

**Форма контроля:** опрос.

#### **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).

**Форма контроля:** опрос.

#### **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).

**Форма контроля:** опрос.

#### **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).

**Форма контроля:** опрос.

#### **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).

**Форма контроля:** опрос.

### ***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.

**Форма контроля:** практическое задание.

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

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

**Практика:** музыкально-ритмические игры.

**Форма контроля:** практическое задание.

### ***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.

**Форма контроля:** практическое задание.

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

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

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

**Форма контроля:** практическое задание.

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

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

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

**Форма контроля:** практическое задание.

### ***Раздел 4. Нормативы***

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

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

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

**Форма контроля:** выполнение нормативов.

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

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

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

**Форма контроля:** выступление.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.



## **Тема 6. Травмы и заболевания. Меры профилактики.**

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

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

**Форма контроля:** опрос.

## ***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).

**Форма контроля:** беседа.

## ***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.

**Форма контроля:** практическое задание.

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

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

**Практика:** музыкально-ритмические игры.

**Форма контроля:** практическое задание.

## ***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.

**Форма контроля:** практическое задание.

### **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.

**Форма контроля:** практическое задание.

### **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.

**Форма контроля:** практическое задание.

## ***Раздел 5. Нормативы***

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

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

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

**Форма контроля:** выполнение нормативов.

### **Тема 2. Соревнования.**

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

**Практика:** согласно календарю соревнований.

**Форма контроля:** выступление.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

**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).

**Форма контроля:** опрос.

### **Тема 3. Травмы и заболевания. Меры профилактики.**

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

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).

**Форма контроля:** опрос.

### **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).

**Форма контроля:** опрос.

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

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

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

**Форма контроля:** опрос.

### **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).

**Форма контроля:** опрос.

## ***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).

**Форма контроля:** беседа.

### *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.

**Форма контроля:** практические задания.

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

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

**Практика:** развитие координационных способностей гимнасток.

**Форма контроля:** практические задания.

### *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.

**Форма контроля:** практические задания.

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

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

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

**Форма контроля:** практические задания.

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

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

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

**Форма контроля:** практические задания.

### *Раздел 5. Нормативы*

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

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

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

**Форма контроля:** выполнение нормативов.

## **Тема 2. Соревнования.**

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

**Практика:** согласно календарю соревнований.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

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

**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.

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

**Форма контроля:** опрос.

##### **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).

**Форма контроля:** опрос.

#### **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).

**Форма контроля:** опрос.

### ***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).

**Форма контроля:** беседа.

### ***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.

**Форма контроля:** практические задания.

#### **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.

**Форма контроля:** показательные выступления.

### ***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.

**Форма контроля:** практические задания.

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

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

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

**Форма контроля:** практические задания.

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

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

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

**Форма контроля:** практические задания.

## ***Раздел 5. Нормативы***

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

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

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

**Форма контроля:** выполнение нормативов.

### **Тема 2. Соревнования.**

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

**Практика:** согласно календарю соревнований.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

## **Тема 2. Травмы и заболевания. Меры профилактики. Гидропроцедуры.**

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

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).

**Форма контроля:** опрос.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

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

**Теория:** Календарь спортивных соревнований и деление годового 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 гимнастики, его значение в общем процессе управления.

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

**Форма контроля:** опрос.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

### ***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).

**Форма контроля:** беседа.

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

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

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

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

**Форма контроля:** практические задания.

#### **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.

**Форма контроля:** практические задания.

### ***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.

**Форма контроля:** практические задания.

#### **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.

**Форма контроля:** практические задания.

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

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

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

**Форма контроля:** практические задания.

### ***Раздел 5. Нормативы***

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

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

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

**Форма контроля:** выполнение нормативов.

#### **Тема 2. Соревнования.**

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

**Практика:** согласно календарю соревнований.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях.

## **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).

**Форма контроля:** опрос.

##### **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).

**Форма контроля:** опрос.

#### ***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).

**Форма контроля:** беседа.

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

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

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

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

**Форма контроля:** практические задания.

#### **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.

**Форма контроля:** практические задания.

### ***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.

**Форма контроля:** практические задания.

#### **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.

**Форма контроля:** практические задания.

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

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

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

**Форма контроля:** практические задания.

## **Раздел 5. Нормативы**

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

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

**Практика:** выполнение контрольных нормативов.

**Форма контроля:** выполнение нормативов.

### **Тема 2. Соревнования.**

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

**Практика:** согласно календарю соревнований.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях.

## **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.

**Форма контроля:** участие в судействе.

### **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
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5-6 г.о.	7-8 г.о.
<b>Базовая техническая подготовка</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>Специальная техническая подготовка</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					+	+
– сгибаемая и разгибаемая нога					+	+
5) <i>подбивной в кольцо</i>						+
Упражнения в равновесии:						
– 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						
Волны:						
– 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) перекааты</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 (тали)и					+	+
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:**

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

#### **Образовательные (предметные) результаты:**

- привит интерес и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений;
- укрепление здоровья и содействие гармоническому развитию форм и функций организма занимающихся;
- формирование разносторонней общей физической подготовки и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- формирование специальной двигательной подготовки;
- формирование начальной технической подготовки по видам многоборья;
- формирование начальной музыкально-двигательной подготовки;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

#### **Личностные результаты:**

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитание культуры общения и поведения в коллективе;
- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой и здоровому образу жизни;

- социализация учащихся в коллективе и возникновение уважительных отношений между учащимися.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочных занятий;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий и способности конструктивно действовать в ситуациях успеха.

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

**Образовательные (предметные) результаты:**

- освоение основ техники упражнений с предметами;

- совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;

- освоение сложных элементов и соединений;

- развитие специальных физических качеств и специальной выносливости;

- повышение общей физической подготовки;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;

- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;

- привитие навыков соревновательной деятельности, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**Личностные результаты:**

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;

- воспитание культуры общения и поведения в коллективе;

- развитие у детей способностей к самостоятельной и коллективной деятельности;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой и приобщение учащихся к здоровому образу жизни;

- развитие этических чувств, доброжелательности;

- социализация учащихся в коллективе и возникновение уважительных отношений между учащимися;

- формирование установки работать на результат.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочных занятий;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий и способности конструктивно действовать в ситуациях успеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения.

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

#### **Образовательные (предметные) результаты:**

- углубление специальной физической подготовки;

- совершенствование специальной двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации);

- освоение среднего показателя тренировочных нагрузок (начальной функциональной подготовки);

- освоение базовой технической подготовки;

- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;

- освоение базовой хореографической подготовки;

- освоение базовой психологической подготовки;

- освоение начальной теоретической и тактической подготовки;

- обеспечение регулярного участия в соревнованиях.

#### **Личностные результаты:**

- социализация учащихся в коллективе и способствование возникновению уважительных отношений между учащимися;

- воспитание чувства ответственности, нравственных качеств по отношению к окружающим и культуру поведения;

- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;

- формирование установки работать на результат;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом в ходе учебно-тренировочной деятельности;

- формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи учебно-тренировочной деятельности;

- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей и выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- овладение основами самоконтроля, самооценки и принятия решений;

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

- формирование умения разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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

**Образовательные (предметные) результаты:**

- повышение физической подготовленности с преимущественным развитием ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функций равновесия, выносливости;

- совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации);

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в художественной гимнастике;

- освоение элементов средней и высшей групп трудности;

- освоение элементов всех танцевальных форм;

- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности, согласование своих движений с музыкой;

- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;

- обеспечение регулярного участия в соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учебно-тренировочной деятельности, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к педагогу и сверстникам;
- освоение социальных норм, правил поведения и форм социального поведения в коллективе;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом в ходе учебно-тренировочной деятельности;
- формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи учебно-тренировочной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей и выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки и принятия решений;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- формирование умения разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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

**Образовательные (предметные) результаты:**

- продолжение совершенствования специальной физической подготовленности;
- периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, освоение новых оригинальных элементов;
- расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- продолжение совершенствования теоретической и тактической подготовки;
- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);

- достижение максимально возможного спортивного результата, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (12-14 соревнований в год).

**Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учебно-тренировочной деятельности, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к педагогу и сверстникам;

- освоение социальных норм, правил поведения и форм социального поведения в коллективе;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом в ходе учебно-тренировочной деятельности;

- формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи учебно-тренировочной деятельности;

- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей и выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения;

- овладение основами самоконтроля, самооценки и принятия решений;

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

- формирование умения разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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

**Образовательные (предметные) результаты:**

- продолжение совершенствования специальной физической подготовленности;

- достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок;

- продолжение совершенствования базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, освоение новых оригинальных элементов высшей группы трудности;

- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);

- расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической подготовленности к тренировкам и соревнованиям;

- продолжение совершенствования теоретической и тактической подготовки;

- выполнение разрядных требований КМС и МС.

#### **Личностные результаты:**

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, педагогами в процессе учебно-тренировочной деятельности;

- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями;

- формирование готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- формирование готовности и способности к самообразованию;

- формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения самостоятельно определять цели и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- формирование умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе учебно-тренировочной деятельности;

- формирование умения эффективно разрешать конфликты;

- формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;

- формирование умения самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- формирование навыков познавательной рефлексии и мыслительных процессов.

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

### 2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.08.	30.06.	42	84	168	2 раза в неделю
2 год	15.08.	30.06.	42	126	252	3 раза в неделю
3 год	15.08.	30.06.	42	126	252	3 раза в неделю
4 год	15.08.	30.06.	42	126	252	3 раза в неделю
5 год	15.08.	30.06.	42	126	252	3 раза в неделю
6 год	15.08.	30.06.	42	126	252	3 раза в неделю
7 год	15.08.	30.06.	42	126	252	3 раза в неделю
8 год	15.08.	30.06.	42	126	252	3 раза в неделю

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях (приведённый в таблице список соревнований является ориентировочным и может подлежать уточнению и дополнению)

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Открытое первенство и открытый чемпионат Волгоградской области, посвященные памяти Заслуженного тренера России О. Д. Кукушкиной	Сентябрь	М.Н. Ганжа
2.	Открытое первенство Волгограда по художественной гимнастике «Золушка»	Октябрь	М.Н. Ганжа
3.	Открытое первенство по художественной гимнастике «Волжаночка»	Октябрь	М.Н. Ганжа
4.	Открытое первенство по художественной гимнастике Спортивного Культурного Центра	Ноябрь	М.Н. Ганжа



	«Прайм»		
5.	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Каспийские звёздочки» и «Каспийские зори»	Ноябрь	М.Н. Ганжа
6.	Открытое первенство Республики Калмыкия «Маленькая фея» на призы Олимпийской чемпионки, Заслуженного мастера спорта России Алины Макаренко	Ноябрь	М.Н. Ганжа
7.	Открытое первенство Волгограда по художественной гимнастике «Зимняя сказка»	Декабрь	М.Н. Ганжа
8.	Турнир по художественной гимнастике «Юный Динамовец»	Февраль	М.Н. Ганжа
9.	Открытый турнир СК «СОЗВЕЗДИЕ-С» по художественной гимнастике «С любовью к спорту» г. Сочи	Февраль	М.Н. Ганжа
10.	Турнир по художественной гимнастике «Маленькие звёздочки»	Март	М.Н. Ганжа
11.	Открытое первенство Ахтубинского района и г. Ахтубинска по художественной гимнастике «Ахтубинская весна»	Март	М.Н. Ганжа
12.	Открытое первенство Волгограда и Кубка Волгоградской области по художественной гимнастике, памяти заслуженного тренера России В.И. Мокринской	Апрель	М.Н. Ганжа
13.	Открытый турнир по художественной гимнастике посвященный Дню Победы	Апрель	М.Н. Ганжа
14.	Открытый турнир по художественной гимнастике «Весенний перезвон»	Апрель	М.Н. Ганжа
15.	Ежегодный открытый турнир города Волгограда по художественной гимнастике RG CLUB LAMZOT	Май	М.Н. Ганжа

## 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. Компьютер – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. <http://vfrg.ru/> - сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики.
2. <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 5) 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 относится принцип всесторонности, сознательности, активности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуальности. К специфическим принципам спортивной тренировки относится:

- 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 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	Руки вводить за вертикаль «5» - 50 раз «4» - 45 раз

	2- И.п.	«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 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 по ОФП и СФП для зачисления и перевода в тренировочные группы второго года обучения**

№ п/п	Норматив	Оценка
1	Наклон вперед, охватив рука	«5» - грудь плотно касается бедер, спина и ми голени в основной стойке, держать 5 сек 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 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 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 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	«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	«5» - кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный. «4» - кисти не касаются, расстояние 5 см. «3» - кисти не касаются, расстояние 15 см «2» - кисти не касаются, расстояние 20 см.
3	Прыжки через скакалку с двойным вращением	«5» - 80 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» - 20 раз за 10 сек. «4» - 19 раз за 10 сек. «3» - 18 раз за 10 сек. «2» - 17 раз за 10 сек. «1» - 16 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» - 30 раз «4» - 28 раз «3» - 25 раз «2» - 20 раз «1» - 15 раз - 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	Выполняется 10 раз - за 10 сек. «5» - до касания ног, стопы вместе.

	1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.п.	«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	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» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 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	«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, 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.
14	Бег через скакалку за 10 сек	«5» - 40 прыжков «4» - 38 прыжков «3» - 35 прыжков «2» - 32 прыжка «1» - 30 прыжков



**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	«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	«5» - кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный. «4» - кисти не касаются, расстояние 5 см. «3» - кисти не касаются, расстояние 15 см «2» - кисти не касаются, расстояние 20 см.
3	Прыжки через скакалку с двойным вращением	«5» - 90 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» - 39-40 раз за 20 сек. «4» - 38 раз за 20 сек. «3» - 36 раз за 20 сек. «2» - 32 раз за 20 сек. «1» - 30 раз за 20 сек.
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое «5» - 11 раз «4» - 10 раз «3» - 9 раз «2» - 8 раз «1» - 7 раз - 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 15 сек. «5» - 13 раз «4» - 12 раз «3» - 11 раз «2» - 10 раз «1» - 9 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 от рук до стоп. «1» - 7-12 см от рук до стоп.
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°

