

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
« Детско-юношеская спортивная школа № 1 »  
г. Липецка

«Утверждаю»  
Директор МБОУДО ДЮСШ № 1»

А.Д. Березняк  
Приказ № 4 от 15.08.2018 г.



**«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

**Срок реализации программы:  
Не менее 8 лет**

**Программу разработали:**  
тренер-преподаватель высшей категории-  
**Санксарян Татьяна Викторовна,**  
тренер-преподаватель высшей категории-  
**Коростелева Валентина Ивановна,**  
тренер-преподаватель высшей категории-  
**Васильева Галина Ильинична**  
тренер-преподаватель высшей категории-  
**Компаниец Наталья Николаевна,**  
тренер-преподаватель первой категории-  
**Рычкова Людмила Вячеславовна**  
инструктор-методист  
**Борщева Анна Сергеевна**

г. Липецк

2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3-4
1.1.	Характеристика вида спорта художественная гимнастика, его отличительные особенности и специфика организации обучения	4
1.2.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	5-7
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость учащихся в группе	7-9
2.	Учебный план	10-11
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	12-20
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам	21
3.	Содержание программы	22
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	23-47
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	47-48
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	49
4.	Система контроля и зачетные требования	50
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	50-53
4.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	54
4.3.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки	55-56
5.	Информационное обеспечение программы	57
5.1.	Список литературы	57-58
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	58
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	58

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом основных положений Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41, требований федерального государственного стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике от 2 февраля 2013 г. № 40 и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся при занятиях избранным видом спорта.

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

-

### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в художественной гимнастике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в МБОУДО ДЮСШ № 1 (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, теоретическая подготовка, контрольные нормативы, соревнования, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, врачебный контроль.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей учащихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по художественной гимнастике.

### **1.1.ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА**

Художественная гимнастика - это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) - олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления с недавнего времени оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика, как вид спорта, возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

## 1.1. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы (далее - периоды):

- период начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный период (этап спортивной специализации) - до 5 лет;

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (периоде).

Срок обучения по предпрофессиональной программе 11 лет.

Для учащихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.

Минимальный возраст учащихся - 6 лет.

Максимальный возраст - 14 лет.

### **Этап (период) начальной подготовки (НП)**

#### **I этап — предварительная подготовка (6-9 лет)**

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка—развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья — освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка—освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

### **Тренировочный этап (период) (Т)**

#### **II Этап — начальная спортивная специализация (9-14 лет)**

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка — освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).
7. Базовая хореографическая подготовка—освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитноотрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка—психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

### III этап — углубленная тренировка (12-14 лет)

Цели и задачи:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки—планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности — повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 элементов высшей группы трудности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.
5. Совершенствование хореографической подготовленности — повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год).

**Группы тренировочного этапа 4 и 5 годов обучения формируются из спортсменов, имеющих спортивные разряды 1 р-д КМС.**

Перевод по годам обучения на этом этапе (периоде) осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Особое внимание на этом этапе следует уделять уровню физического развития и функционального состояния учащихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение учащимися тренировочных и соревновательных нагрузок, обращая внимание на положительную динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

Перевод учащихся на следующий период подготовки при реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки учащихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки».

### 1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп.

#### Режим и наполняемость учебных групп начальной подготовки

Год обучения	Минимальный возраст учащегося для зачисления	Минимальное кол-во учащихся в группе (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю (час.)	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
1	6	18-20	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, б/р, 1 юн.- 3 юн.
2	7-8	18-20	9	
3	8-9	18-20	9	

### Режим и наполняемость учебно-тренировочных групп

Год обучения	Минимальный возраст учащегося	Наполняемость учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю (час)	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
1	9-10	12-14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 1 юн.- 3 разряд
2	10-11	12-14	14	
3	11-12	12	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 2-1 разряд, КМС - МС
4	12-13	12	18	
5	13-14	12	18	

Годовой календарный учебный график утверждается на 46 недель, в котором предусматриваются: расписание тренировочных занятий в течение недели, занятия по предметным областям, минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня, участие в соревнованиях, самостоятельная работа учащихся, аттестация учащихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки учащихся и не может превышать:

- на периоде начальной подготовки - 3 часов;
- на тренировочном периоде (период спортивной специализации) – 3,5 часов;

Группы 4 и 5 года тренировочного этапа формируются из спортсменов, имеющих спортивные разряды 1 взрослый и КМС.

Перевод по годам обучения на этом этапе (периоде) осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Особое внимание на этом этапе следует уделять уровню физического развития и функционального состояния учащихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение учащимся тренировочных и соревновательных нагрузок, обращая внимание на положительную динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

Перевод учащихся на следующий период подготовки при реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом



результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки учащихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки».

## **2. Учебный план**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы**

**Образовательный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.**

В данном учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика.

Основные формы организации образовательного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа учащихся:
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Учебный план составлен в академических часах.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами образовательного процесса.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на  
периоде начальной подготовки:

Цель: выявить способных детей, создать прочную основу для воспитания здорового, гармонично развитого ребёнка.

Задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых умений. Средства: различные виды ходьбы и бега, партерная разминка с элементами «школы», ОФП и СФП, беспредметная подготовка, «обучающие» уроки с предметами, подвижные и музыкальные игры, простейшие танцевально- спортивные комбинации, соревнования по ОФП, СФП, групповым упражнениям.

Наименование этапа	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Год обучения	1	1	2	3	1	2	3	4	5
Возраст лет	6-18	6	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
Выполнение программных требований	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП
	СФП	СФП	СФП	СФП	СФП	СФП	СФП	СФП	СФП
		б/р 3 юн.	3 юн. 2 юн.	2 юн. 1 юн.	1 юн. 3 р.	3 р.	2 р. 1 р.	1 р. КМС	КМС
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	6	9	9	12	14	18	18	18

Годовая учебная нагрузка (час)	216	276	414	414	552	644	828	828	828
Максимальное кол-во учащихся в учебной группе	20	18-20	18-20	18-20	12-14	12-14	12	12	12

**Учебный план-график для группы этапа начальной подготовки 1-го года обучения  
(из расчета 6 часов в неделю) отделения художественной гимнастики**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>8</b>
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>97</b>
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>42</b>
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
	2. Упражнения на равновесие		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	3. Стойки			1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
	4. Хореографическая подготовка		1	1	1	1	2	1	1	1	2	1		12
<b>IV.</b>	Техническая подготовка, в т.ч.	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>125</b>
	1. Упражнение б/п	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31

	2. Скакалка	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	29
	3. Обруч	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	31
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	34
VI.	Участие в соревнованиях	По календарю												
	Всего часов	22	27	26	26	20	24	24	25	25	21	19	17	276

**Учебный план-график распределения учебных часов для группы этапа начальной подготовки  
2 и 3 годов обучения (из расчета 9 часов в неделю) отделения художественной гимнастики**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	1. Беговые упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	2. Прыжки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	3. Упражнение на развитие силы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	4. Упражнение на развитие быстроты	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	10	6	5	4	4	3	2	94
	1. Шпагаты, мост	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	26
	2. Упражнения на	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1			22

	равновесие													
	<b>3. Стойки, складки</b>	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1		22
	<b>4. Хореографическая подготовка</b>	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	24
<b>IV.</b>	<b>Техническая подготовка, в т.ч.</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>186</b>
	<b>1. Упражнение б/п</b>	3	3	3	2	4	3	5	4	3	4	4	5	43
	<b>2. Скакалка</b>	3	3	3	3	4	2	5	4	4	4	5	5	45
	<b>3. Обруч</b>	3	3	3	3	4	2	5	4	4	5	5	6	47
<b>V.</b>	<b>Текущие, контрольные и переводные испытания</b>	4	3	4	3	4	3	5	4	4	5	5	7	51
<b>VI.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>По календарю</b>												
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>414</b>

*1. Задачи и преимущественная направленность подготовки учащихся на учебно-тренировочном периоде (до 2-х лет обучения):*

Цель: создание надёжной базы двигательной подготовки (предметной и беспредметной).

Задачи: углублённая и соразмерная специально физическая подготовка, совершенствование специально-двигательной подготовки базовая техническая и психофункциональная подготовка, формирование умений понимать музыку, средства музыкальной выразительности, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

Средства: все виды упражнений ОФП и СФП, технической - базово-равновесноразвращательной и прыжково-акробатической подготовки, хореографической (классическая разминка у станка и в партере) подготовки, музыкальнодвигательной подготовки, начальной тактической подготовки, регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке. Для 2 этапа специализированной подготовки характерно: увеличение объёма и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Основная форма занятий остаётся обучающая, но появляются элементы тренировочного типа занятий с учётом индивидуального подхода в развитии двигательных способностей при составлении соревновательных программ.

**Учебный план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа 1 года обучения (из расчета 12 часов в неделю) отделения художественной гимнастики**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
II.	Общая физическая подготовка	12	13	10	10	13	11	12	11	12	11	10	8	133
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	33
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	32
	3. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	33
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	35
III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	10	12	12	12	12	11	12	12	12	141
	1. Шпагаты, мост	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35
	2. Упражнения на равновесие	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35

	3. Стойки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>254</b>
	1. Упражнение б/п	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	63
	2. Скакалка	5	5	5	6	6	6	7	6	5	5	4	4	64
	3. Обруч	4	5	5	6	6	5	6	6	5	5	5	4	62
	4. Мяч	6	5	6	6	6	5	6	6	5	5	5	4	65
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>					<b>8</b>
VI.	Участие в соревнованиях	<b>4</b>												
VII.	Инструкторская и судейская практика	<b>2</b>	<b>2</b>								<b>2</b>			<b>12</b>
	Всего часов	<b>47</b>	<b>51</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>552</b>



**Учебный план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа 2 года обучения (из расчета 14 часов в неделю) отделения художественной гимнастики**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
II.	Общая физическая подготовка	12	13	10	10	13	11	12	11	12	11	10	8	133
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	33
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	32
	3. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	33
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	35
III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	10	12	12	12	12	11	12	12	12	141
	1. Шпагаты, мост	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35
	2. Упражнения на равновесие	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35

	3. Стойки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>346</b>
	1. Упражнение б/п	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	63
	2. Скакалка	5	5	5	6	6	6	7	6	5	5	4	4	64
	3. Обруч	4	5	5	6	6	5	6	6	5	5	5	4	62
	4. Мяч	6	5	6	6	6	5	6	6	5	5	5	4	65
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>					<b>8</b>
VI.	Участие в соревнованиях	<b>4</b>												
VII.	Инструкторская и судейская практика	<b>2</b>	<b>2</b>										<b>2</b>	<b>12</b>
	Всего часов	<b>47</b>	<b>51</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>644</b>

1. Задачи и преимущественная направленность подготовки учащихся на учебно-тренировочном периоде (свыше 2-х лет обучения):

Цель: системный, плавный переход к интенсивным специализированным тренировочным занятиям со сверхсложными элементами и соединениями.

Задачи: совершенствование специально-технической подготовки и физической подготовки, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств, повышение энергоёмкости тренировочных нагрузок, повышение стабильности выполнения базовых и сверхсложных элементов, поиск индивидуального стиля, активная соревновательная практика, углублённая тактическая и теоретическая подготовка. Средства: комплексы СФП на развитие активной гибкости и скоростно-силовых качеств, практика по реализации соревновательных задач, скрупулёзная отработка соревновательной программы.

Методы: психологический тренинг и тактические учения на модельных тренировках, индивидуальные постановочные занятия, теоретические занятия по видам подготовки. Для этого этапа характерны модельные тренировки, централизованная подготовка (учебно-тренировочные сборы в спортивных лагерях, предсоревновательные сборы).

**Учебный план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа 3, 4 и 5-го годов обучения (из расчета 18 часов в неделю) отделения художественной гимнастики**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>15</b>
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>134</b>
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	33
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	33
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	34
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	34
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>182</b>
	1. Шпагаты, мост	5	4	3	5	3	4	5	3	4	6	6	6	54
	2. Упражнения на равновесие	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	51
	3. Стойки	4	4	4	4	4	3	4	4	4	6	6	6	53
	4. Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
<b>IV.</b>	Техническая подготовка, в т.ч.	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>479</b>
	1. Скакалка	8	9	9	9	10	11	10	12	10	10	10	8	116

	2. Обруч	8	10	10	10	10	11	12	11	11	10	8	8	119
	3. Мяч	9	10	10	11	10	11	12	11	11	10	8	7	120
	4. Булавы	10	11	11	11	11	11	10	11	11	11	9	7	124
	5. Лента		2		2		2		2					8
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	По календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2		2			10
	Всего часов	61	72	68	76	73	76	76	78	72	67	58	51	828

2. Задачи и преимущественная направленность подготовки на периоде спортивного совершенствования:

Цель: выполнение высоких нормативов мастера спорта.

Задачи: дальнейшее совершенствование всех видов подготовки, достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, достижение высокого уровня надёжности в исполнении сверхсложных элементов и соединений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений, максимальное проявление индивидуальных особенностей, исполнительского мастерства, виртуозности и выразительности углублённая психологическая и тактическая готовность к соревновательной деятельности. Средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, спортивно-танцевальные, общие и индивидуальные. Индивидуальная работа над элементами, соединениями, композициями, индивидуальная специально-физическая, психологическая, тактическая, теоретическая, психологическая, функциональная подготовка, индивидуальный график соревнований и модельных тренировок, организация реабилитационных и восстановительных мероприятий.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разрядам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.**

При составлении учебного плана учитывается соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана:

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;

- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана:

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- организацию показательных выступлений обучающихся;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### **3.Содержание программы.**

Программа включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению занятий.

#### **3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ**

Результатом освоения Программы по художественной гимнастике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**1.** в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- 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 избранным видом спорта.

**2.** в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**3.** в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**4.** в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

### Соотношение объемов обучения по предметным областям

Предметная область	НП			Т						
	1	2	3	1	2	3	4	5		
теория и методика физической культуры и спорта	5%	5.5%	5,5%	<u>6%</u>	7%	7%	7,5%	7.5%		
общая физическая подготовка	20%	20%	21,5%	<u>22%</u>	22%	23%	23%	23.5%		
избранный вид спорта	50%	49.5%	49%	<u>49%</u>	48%	47%	47,5%	47%		
хореография и (или) акробатика	25%	25%	24%	<u>23%</u>	23%	23%	22%	22%		

**Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на различных этапах подготовки по предметной области «теория и методика физической культуры и спорта» приведено в таблице**

Наименование этапа	Наименование тем
НП-1	Кратко о художественной гимнастике, правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, о питании спортсмена, инструктаж по технике безопасности,
НП-2	Кратко о художественной гимнастике, правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, о питании спортсмена, инструктаж по технике безопасности,
НП-3	Правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, режим дня гимнастки, о питании спортсмена, общая и специальная физическая подготовка, инструктаж по технике безопасности, строение и функции организма
УТ-1	О художественной гимнастике, правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, режим дня, учебы и отдыха гимнастки, основы рационального питания спортсмена, общая и специальная физическая подготовка, инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма, строение и функции организма, основы музыкальной грамоты
УТ-2	О художественной гимнастике, правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, режим дня, учебы и отдыха гимнастки, основы рационального питания спортсмена, общая и специальная физическая подготовка, инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма, строение и функции организма, основы музыкальной грамоты
УТ-3	История развития художественной гимнастики, строение и функции организма человека, общая и специальная физическая подготовка, режим дня,
У Т-4	История развития художественной гимнастики, строение и функции организма человека, общая и специальная физическая подготовка, режим дня. питание и личная гигиена гимнастки, основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. значение музыки в художественной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма, методика проведения учебно-тренировочных занятий, методика составления произвольных композиций
УТ-5	История развития художественной гимнастики, строение и функции организма человека, общая и специальная физическая подготовка, режим дня. питание и личная гигиена гимнастки, основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики, значение музыки в художественной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма, методика проведения учебно-тренировочных занятий, методика составления произвольных композиций



**Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на этапе начальной подготовки по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» приведено в таблице**

Наименование тем	НП-1	НП1-2	НП-3
1. упражнения на м-цы брюшного пресса	+	+	+
2. упражнения на м-цы спины	+	+	+
3. упражнения на боковые м-цы.	+	+	+
4. упражнения на развитие скорости	+	+	+
5. упражнения для м-ц рук и кистей	+	+	+
6. упражнения для м-ц ног и стоп	+	+	+
Пассивная гибкость:			
- складка вперед, грудь касается бедер	+	+	+
- мост из стойки, ноги на ширине плеч	+	+	+
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые	+	+	+
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать	+	+	+
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+	+
Активная гибкость:			
удержание ноги вперед	+	+	+
удержание ноги в сторону	+	+	+
удержание ноги назад	+	+	+
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.	+	+	+

Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на этапе начальной подготовки по предметной области «избранный вид спорта» \_\_\_\_\_ приведено в таблице \_\_\_\_\_

Наименование тем	НП-1	НП-2	НП-3
<b>Базовая техническая подготовка</b>			
Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+
Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+	
Маховые упражнения	+	+	
Круговые упражнения	+	+	
Пружинящие упражнения	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+
<b>Специальная техническая подготовка</b>			
<b>1. Виды шагов:</b> на полупальцах, мягкий			
высокий, острый		+	+
пружинящий, приставной	+		
скрестный, скользящий, перекатный		+	

широкий		+	+
галопа, польки		+	
вальса		+	+
<b>2. Виды бега:</b> на полупальцах	+		
высокий		+	+
пружинящий		+	+
<b>3. Наклоны и волны:</b>			
а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+		
в сторону (на одной ноге)		+	
назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+	+
б) на коленях: вперед, в стороны, назад			+
в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+	+
одновременные и последовательные	+	+	+
боковая волна			+
боковой целостный взмах			+
передняя волна и целостный взмах			+
обратная волна			+
<b>4. Подскоки и прыжки:</b>			
а) с двух ног с места: выпрямившись	+		
выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *		+	+
из приседа	+		
разножка ( продольная, поперечная)		+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+
б) с двух ног после наскоков:		+	
прыжок со сменой ног в 3 позиции		+	
после присела		+	
олень			+
кольцом			+
в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+
г) толчком одной с ходу: подбивной ( в сторону,вперед)		+	
Закрытый и открытый	+	+	

Со сменой ног (вперед, сзади)		+	
со сменой согнутых ног			+
махом в кольцо			+
широкий, сгибая и разгибая ногу			+
д)подбивной в кольцо			+
<b>5. Упражнения в равновесии: стойка на носках</b>			
равновесие в полуприседе	+	+	
равновесие в стойке на левой, на правой		+	
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
заднее равновесие			+
боковое равновесие			+
<b>6. Вращения с переступанием</b>			
- скрестные	+		
- одноименные от 180 до 540	+	+	
- разноименный от 180 до 360			+
<b>Упражнения с мячом</b>			
- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+	+	
- передача около шеи и тоювиша. няп топовой ппп нпгяии		+	+
- отбивы: однократные и многократные		+	+
- со сменой ритма		+	+
- разными частями тела			+
- броски и ловля: низкие(до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой		+	+
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
-перекаты: по полу	+	+	
по рукам			+
по телу			+
по одной руке		+	
по спине		+	
<b>Упражнение со скакалкой</b>			

- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+	+	
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках		+	+
- скакалка сложена вдвое		+	+
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
- скрестно вперед и назад	+	+	+
- двойное вращение вперед и назад			+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо			+
- одной рукой прямую скакалку			+
- двумя руками из основного хвата			+
- оббивание и развивание вокруг тела	+	+	+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости			+
- передача около отдельных частей тела	+	+	+
- «мельницы» в лицевой плоскости			+
- поперечна, горизонтальная			+
<b>Упражнение с обручем</b>			
- махи одной и двумя руками во всех направлениях;	+	+	
- круги одной и двумя руками вверх и вниз	+	+	
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+	
- вращения на шее			+
- вращения вокруг туловища(талии)			+
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+	
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+	+
- одной рукой вперед	+	+	
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+	+
- вертушки однократные и многократные одной рукой	+	+	
- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+	
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+	
<b>Упражнение с лентой</b>			
- махи, круги.восьмерки			+

- змейки, спирали			+
- бумеранги.передачи			+
<b>Упражнения с булавами</b>			
- махи, круги			+
- постукивания, «мельницы»			+
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			
<b>Специальные средства</b>			
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
- распознавание основных музыкальнодвигательных средств	+	+	+
- музыкальные игры	+	+	+
- музыкально-двигательные задания			+
- танцы		+	+
- классический экзерсис		+	+

**Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на этапе начальной подготовки по предметной области «хореография и (или) акробатика» приведено в таблице**

Наименование тем	НП-1	НП-2	НП-3
Хореография			
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)	+	+	+
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях	+	+	+
-батманы фондю в сторону	+	+	+
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях	+	+	+
-пор де бра с различными волнами, взмахами. накьюнами	+	+	+
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+	+
-маленькие хореографические прыжки по 1	+	+	+
и по 2 позициям	+	+	+
-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)	+	+	+
-партерная хореография.	+	+	+
Акробатика:			
мост	+		
мост с одной ноги		+	
кувырки (вперед, назад, боком)	+	+	4-

стойки: на лопатках	+		
на груди		+	+
махом на две и на одну руку			+
на предплечьях			+

**Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на учебно-тренировочном этапе по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» приведено в таблице**

Наименование тем	УТ-1	У Т-2	УТ-3	У Т-4	УТ-5
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1 .ОРУ:					
- строевые и порядковые	+	+	+	+	+
- ходьба и бег в различных направлениях	+	+	+	+	+
2. упражнения на м-цы брюшного пресса	+	+	+	+	+
3. упражнения на м-цы спины	+	+	+	+	+
4. упражнения на боковые м-цы.	+	+	+	+	+
5. упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+
6. упражнения для м-ц рук и кистей	+	+	+	+	+
7. упражнения для м-ц ног и стоп	+	+	+	+	+
8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+	+	+	+
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
<b>1. Пасе и в Пая гибкость:</b>					
- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+			
- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+			
- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые	+	+			
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+			
- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+			
- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке	+	+			
- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+			
- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1- ой планки гимн, стенки.			+	+	+
- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»			+	+	+
- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат			+	+	+
- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном			+	+	+

назад с захватом прямой					
рукой («складка» назад)			+	+	+
- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат			+	+	+
- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад			+	+	+
- махи ( вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами			+	+	+
- растяжка с колена, тренером- преподавателем			+	+	+
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, тренером- преподавателем.			+	+	+
- лежа на животе складка назад в захват.			+	+	+
<b>2.Активная гибкость:</b>					
удержание ноги вперед	+	+			
удержание ноги в сторону	+	+			
удержание ноги назад	+	+			
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.	+	+			
- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 секунд)			+	+	+
- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону ( 5-8 серий по 2-5 сек)			+	+	+
- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед			+	+	+
- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону			+	+	+
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			+	+	+

**Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на учебно-тренировочном этапе по предметной области «избранный вид спорта» приведено в таблице \_\_\_\_\_**

Наименование тем	УТ-1	У Т-2	УТ-3	УТ-4	У Т-5
Техн и ко-такты чeskое м asterство					
Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП					
Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами					
<b>Упражнения с мячом</b>					
1. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время	+	+	+	+	+

трудности					
2. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+		+	+
3. серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде		+		+	+
4. ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива		+		+	+
5. длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу					
6. серия перекатов по различным частям тела без трудности	+	+	+	+	+
7. свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+	+	+	+
8. движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+		+	+
9. работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудностью тела или без	+		+		
10. средние и высокие броски с различными способами ловли					
<b>Упражнение со скакалкой.</b>					
1. Специфические группы:					
а — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+	+	+	+
б — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+	+	+	+
в - броски и ловля	+	+	+	+	+
г - броски одного конца (этапе)	+	+	+	+	+
д — вращения скакалки	+	+	+	+	+
е - работа скакалкой:					
• покачивания	+	+	+	+	+
• круговые вращения	+	+	+	+	+
• движения в виде 8-ки	+	+	+	+	+
• валеобразные движения	+	+	+	+	+
2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+		+	+
3. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	+	+	+	+	+



4. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад		+		+	+
5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+	+	+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад		+		+	+
7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+		+	+
9. «этапе» во время трудности равновесий	+	+	+	+	+
<b>Упражнение с обручем.</b>					
1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+	+	+
2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+		+	+
3. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	И	+	+
4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью		+		+	+
5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+	+	+
6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+	+	+
7. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+	+	+	+
8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+	+	+
9. серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч	+	+	+	+	+
10. работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела		+		+	+
11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+		+	+
<b>Упражнения с булавами.</b>					
1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+	+	+	+

4. серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+		+	+
5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки, без трудности	+		+		
5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением, руки, с трудностью		+		+	+
6. серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+	+	+	+
7 серия спиралей в различных плоскостях с трудностью				+	+
8 работа лентой разными частями тела без трудности	+	+	+	+	+
9. работа лентой разными частями тела с трудностью		+		+	+
10. броски бумерангом без трудности	+	+	+	+	+
<b>Специальные средства</b>					
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+	+	+
- музыкальные игры	+	+	+	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+	+	+	+
-танцы		+		+	+
- классический экзерсис		+		+	+

**Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на учебно--  
тренировочном этапе по предметной области «хореография и (или)  
акробатика» приведено в таблице**

<b>Наименование тем</b>	<b>УТ-1</b>	<b>УТ-2</b>	<b>УТ-3</b>	<b>УТ-4</b>	<b>УТ-5</b>
<b>Хореография</b>					
-деми плие и гран плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к опоре)	+	+			
-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях	+	+			
-батманы фондю в сторону	+	+			
-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом)	+	+			
-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+			

2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+		+	+
3. мельница во время поворота без трудности	+	+	+	+	+
4. мельница во время поворота с трудностью.		+		+	+
5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности	+	+	+	+	+
6. маленькие или средние броски из-за спины	+	+	+	+	+
7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+	+	+	+
8. ассиметричные движения булав без трудности	+	+	+	+	+
9. перекаты по различным частям тела без трудности	±	+	+	+	+
10. работа булавами разными частями тела ( небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	±	+	+	+	+
11. работа булавами разными частями тела ( небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+		+	+
<b>Упражнение с лентой.</b>					
1 .Специфические группы					
змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+	+	+	+
• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8- ки	+	+	+	+	+
• броски, броски бумерангом	+	+	+	+	+
• эшапе	+	+	+	+	+
• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+	+	+	+
2. Использование предмета					
1. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+	+	+	+
2. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью		+		+	+
3. 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности	+	+	+	+	+

-адажио - соединение из поз. равновесий, поворотов	+	+			
-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям	+	+			
-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)	+	+			
-партерная хореография	+	+			
-деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра			+	+	+
-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом			+	+	+
- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»			+	+	+
-гран батман жете из 5 позиций ( крестом ), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху			+	+	+
-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами			+	+	+
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			+	+	+
-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики			+	+	+
-народно-характерные и современные танцы ( цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)			+	+	+
-«джаз хореография»			+	+	+
-« партер н ая хо рео граф и я »			+	+	+
<b>Акробатика:</b>					
мост с одной ноги	+				
кувырки (вперед, назад, боком)	+				
стойки: на лопатках	+				
на груди	+				
на предплечьях	+				
переворот вперед на две ноги	+	+			
переворот вперед на одну ногу	+	+			
переворот назад		+			
перелет с коленей в мост на две ноги		+			
- переворот назад толчком 2-мя ногами			+	+	+
- перелет с коленей в мост на одну ногу			+	+	+
- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно			+	+	+

- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат			+	+	+
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу			+	+	+
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачек »			+	+	+
- различные перелеты из седа на полу			+	+	+

### **3.2. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.**

#### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкци



















### 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Величина тренировочной нагрузки определяется: а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; б) общим объемом работы; в) интенсивностью и напряженностью работы.

В сложно-координационных видах спорта, к которым относится художественная гимнастика, определение объема и интенсивности тренировочной работы представляет определенную трудность. Спецификой данного вида спорта является то, что гимнастические движения связаны с перемещением тела гимнастки в пространстве и во времени, а также с работой различными предметами, вариативностью отдыха и т. д.

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

	Этапы подготовки					
	Спортивно оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й год обучения	2, 3-й год обучения	1, 2-й год обучения	3, 4, 5-й год обучения	
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3	3	4-6	5-6	6
Общее количество часов в год	276	276	414	552	828	1104
Общее количество тренировок в год	138	138	138	184-276	230-276	276

#### 4. Система контроля и зачетные требования.

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваем физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	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
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 7 см "3" - 8 - 13 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 30° "4" - 20° "3" - 10°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 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 - 6 см от пола до бедра "3" - 8 - 13 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 15 см от линии до паха "2" - 15 - 20 см от линии до паха "1" - 15 - 20 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) 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
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 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" - 5 - 10 см от рук до стоп "1" - 10 - 15 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	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 секунд "5"-8 раз "4" - 7 раз "3" - браз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали

Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 17 раз за 10 секунд "4" - 16раз "3" - 15раз "2" - 14раз "1" - 13раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - бее кун д "4" - 5секунд "3" - 4секунды "2" - 3секунды "1" - 2 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"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 "1" - 28 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 9 секунд "4" - 8 секунд "3" - 7 секунд "2" - 6 секунд "1" - 5 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"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
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концевки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концевки элемента "2" - амплитуда менее 135°

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 35 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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 13 см от линии до паха "2" - 13-18 см от линии до паха "1" - 18 - 20 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) 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
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 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" - 3 - 8 см от рук до стоп "1" - 8 - 14 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	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 секунд "5"-12 раз "4" - 11 раз "3" - 10 раз "2" - 9 раз "1" - 8 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 8 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 35 - 37 раз за 20 секунд "4" - 34 раз "3" - 32 раз "2" - 30 раз

## 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестации обучающихся. Сроки сдачи промежуточной и итоговой аттестации, состав аттестационной комиссии утверждаются ежегодно приказом МОУДО «СШ № 1»

**Промежуточная аттестация.**

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по художественной гимнастике после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

-выполнение в полном объеме Программы по виду спорта художественная гимнастика на этапах подготовки;

-определение уровня подготовленности обучающихся по Программе по виду спорта художественная гимнастика;

-готовность обучающихся по Программе по виду спорта художественная гимнастика к выполнению требований ЕВСК для выполнения и подтверждения спортивных разрядов;

-комплектование сборных команд МОУДО «СШ № 1» по видам спорта.

В МОУДО «СШ № 1» устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

-общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов;

-избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

-техничко-тактическая и психологическая подготовка - динамика личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется 2 раза в год в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учета групповых занятий.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе повторно на основании решения педагогического совета.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другие этапы, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода).

**Итоговая аттестация.**

Цель итоговой аттестации - определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной предпрофессиональной программы по художественной гимнастике.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестации. Установлены следующие формы итоговой аттестации:

1. Теория и методика физической культуры - беседа. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: зачет/незачет.

2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

3. Избранный вид спорта - спортивная квалификация обучающегося.

Выпускниками МОУДО «СШ № 1» являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и успешно сдавшие итоговую аттестацию.

Выпускникам МОУДО «СШ № 1» выдается документ об обучении, образец которого и порядок выдачи утверждается приказом директора МОУДО «СШ № 1» на основании решения Педагогического совета. Помимо документа об обучении МОУДО «СШ № 1» вправе выдавать выпускникам копию карты спортсмена с указанием их физической подготовленности и рекомендациями по дальнейшему спортивному совершенствованию, а также зачетную квалификационную книжку спортсмена.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в предметных областях. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- 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 избранным видом спорта. в

области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы.
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

## 5. Информационное обеспечение программы

### 5.1. Список литературных источников:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.: Сов. Спорт, 2009. – 219 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие /Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
6. Закиорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Закиорский – М.: Советский спорт, 2009.- 200 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
8. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
11. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
12. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
13. Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
14. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.
15. Укран М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина –М.: Физкультура и спорт, 1977.-422 с.
16. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. – М.: ФиС, 1971.-254 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

18. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г.
19. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984.-147 с.
20. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.
21. Войцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
22. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
23. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
24. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
25. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
26. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
27. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
28. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
29. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» - Москва, «Советский спорт»

## **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

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

## **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
3. [www.sport.cap.ru](http://www.sport.cap.ru)
4. [www.gimnast.cap.ru](http://www.gimnast.cap.ru)
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>
7. <http://ducsh1.ru>