подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru,
C=RU, S=РМЭ, L=Волжск,
O=МУ ДО ЦРФКС,
CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей
подписью
место подписания
2026.08.26 18:38:08+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от « 26» августа 2026г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от « 26 » августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. СТАРТ»

ID программы: 5977
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Программа рассчитана на обучающихся 5-9 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 216 часов
Разработчики программы:
Сачкова Л.М, тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Бакуркина И.В., зам. директора по УВР, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Старт» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Направленность

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

Актуальность программы

В настоящее время, особенно в последние годы, данный вид спорта стал весьма популярным среди дошкольников и школьников младшего звена, и в свою очередь является одним из наиболее важных средств физического воспитания и оздоровления детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Отличительная особенность и новизна программы

Данная программа составлена для отделения художественной гимнастики МУ ДО «ЦРФКС и регламентирует работу тренеров-преподавателей по подготовке гимнасток на этапе начальной подготовки.

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программа предусматривает углубленное изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся.

Новизна данной образовательной программы в том, что в ходе ее реализации будет осуществляться формирование эталонов красоты, накапливаться опыт деятельности, от которого во многом зависит последующее общее развитие обучающихся.

Отличительной особенностью программы является то, что она ориентирована на развитие творческого потенциала обучающихся и творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы с учетом индивидуальных потребностей и возможностей.

Отличие от имеющихся программ по художественной гимнастике так же в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно-тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным). Педагог может варьировать в учебном плане количество часов направлений подготовки в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, их умений и способностей.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике предназначена для обучающихся:

с 5 лет - 1 год обучения (допускается прием обучающихся в возрасте с 4 лет);

с 6 лет - 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Нормативный срок освоения программы 3 года.

Форма обучения

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в очной форме. Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Уровень программы.

Уровень реализации Программы - стартовой.

При разработке данной программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разную степень освоенности содержания программы обучающимися.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для подготовки обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по хореографии при условии их одновременной работы с обучающимся, проходящем подготовку к предстоящим стартам.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по художественной гимнастике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель реализации программы. Основной целью реализации программы является подготовка спортсменов высокой квалификации путем формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлений к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Процесс достижения этой цели - это многолетняя целенаправленная подготовка гимнасток, которая предусматривает решение *следующих задач:*

Воспитательные (личностные):

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

- формировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие (метапредметные):

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;

- формировать осанку;

- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;

- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Обучающие (предметные):

- обучать основам художественной гимнастики;

- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками;

- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;

- расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;

- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

1.3 *Объем программы, срок освоения.*

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

1.4. Содержание программы.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Теория:

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учёта специфики избранного вида спорта. ***Средства ОФП:*** общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. ***Средства СФП являются:*** общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения.

Виды физических способностей: координация, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие и выносливость.

Практика:

Упражнения на развитие координации

- Прыжки с чередованием положения ног и рук (1 простой + с подтягиванием коленей к груди; 3 простых + 1 с поворотом, 1 простой + 1 в разножку, прыжки с большими круговыми движениями рук и т.д.)
- прыжки с изменением скорости или направления вращения скакалки (1 простой + 1 с двойным вращением, 1 простой + 1 крестом, прыжки в скакалку с поворотом и т.д.);
- равновесия, повороты, прыжки с разнообразной работой предметами;
- броски без зрительного контроля, без помощи кистей рук, на прыжках и т.д; ловли предмета прямые, без зрительного контроля, без помощи кистей рук, на прыжках и т.д;
- бросок + вращательные движения (кувырок, переворот, шене и т.д.) + различные ловли;
- переброски предметов в парах и тройках (постепенно усложняя бросок и ловлю);
- работа 2-мя одинаковыми или 2-мя разными предметами (сочетание вращений, бросков, перекатов и т.д.).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Гибкость **-** подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

<u>Упражнения для развития гибкости</u>

- наклон вперёд с фиксацией положения («складка»)
- наклоны и мосты на коленях
- мост (с руками на полу и в захват за ноги)
- перевод рук спереди назад и обратно («выкруты» со скакалкой и без неё)
- шпагаты (с пола, скамейки, между опорами, лёжа, в вертикальном положении)
- махи ногами (стоя у опоры, лёжа, без опоры, с утяжелениями и без)

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Сила **-** способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

<u>Упражнения на развитие силы</u>

На силу мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания (упор руками на скамейке или на полу);
- подтягивания.

На силу мышц ног и туловища и тазового пояса:

- пистолеты;
- приседания;
- прыжки из низкого приседа;
- прыжки в высоту с сопротивлением (в парах);
- пресс из положения лёжа (поднимание туловища до положения складки, - поднимание ног до касания пола за головой, поднимание туловища и прямых ног одновременно «книжечка», поднимание туловища и согнутых ног одновременно «в группировку»);
- пресс в висе на опоре (поднимание ног до 90^0 и до касания опоры за головой);
- спина (прогибание назад до вертикального положения или до касания опоры руками) ноги зафиксированы под опорой или на середине;

- спина (лёжа на животе, поднимание прямых рук и ног одновременно на максимальную высоту «лодочка»);

- спина (лёжа на животе, поднимание согнутых ног и туловища – одновременно на максимальную высоту «в коробочку», руки в замке за головой);

- поднимание прямых ног в стойку на груди (держась руками за опору и без опоры);

- в висе на опоре лицом к стенке, поднимание прямых ног назад на максимальную высоту;

- наклоны в право и влево из положения стоя;

- лёжа на боку поднимание плеч с пола (сгибание туловища в сторону);

- удержание ног в положение шпагата (во все стороны);

- «подкачки» ногами с опоры (90-135^0) до положения шпагата;

- махи ногами до шпагата с утяжелениями и сопротивлением (во все стороны.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Быстрота **-** способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции (на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета; выбора - что сделать?);

- упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Упражнения на развитие быстроты (выполнять с учётом времени)

- бег на скорость (на короткие дистанции);
- прыжки с одинарным и двойным вращением скакалки, обруча;
- махи ногами (во все стороны);
- наклоны назад, вперёд, в сторону;
- из ИП – ОС, упор присев, упор лёжа;
- упражнения на мышцы пресса, спины, ног и рук (см. силу – с учётом времени);
- акробатические и предакробатические элементы (шене, кувырки, перевороты, «вертолёт», «винт» и тд);
- упражнения с предметами: бросок + кувырки (шене, перевороты и тд) +ловля

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Прыгучесть **-** скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног;
- упражнения на развитие силы мышц ног;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники прыжка (отталкивания, полетной фазы, приземления);
- упражнения на высоту или длину отталкивания;

- упражнения на прыжковую выносливость.

Упражнения на развитие прыгучести

- растягивание мышц голени (стоя на скамейке опускание пяток ниже уровня скамейки);
- прыжки (простые, из низкого приседа, с подтягиванием коленией, с захлёстом голени назад, в длинну, на 2-х и на 1-ой ноге);
- прыжки на скакалке (с вращением вперёд и назад, простые, с двойным вращением, через вдвое (3-е, 4-о) сложенную скакалку);
- прыжки через скамейку или натянутую скакалку (на 2-х и на одной ноге);
- поднимание на полупальцы – релеве (стоя на полу, на возвышении, на 2-х и на 1-ой ноге;
- приседания, пистолеты;
- сидя на полу, ноги вперёд сгибание и разгибание пальцев ног, круговые движения стопами и т.д.);
- разнообразные прыжки на скорость (см. выше).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Равновесие **-** способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре (на полупальцах, на 1-ой ноге);
- упражнения на повышенной опоре (скамейке);
- упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами);
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (наклоны, повороты, кувырки, перевороты);
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Упражнения на развитие равновесия:

- равновесия на всей стопе и на полупальцах, на 1-ой ноге (с различными положениями «свободной» ноги);
- равновесия на 1-ой ноге на коленях;
- равновесия с закрытыми глазами (на всей стопе и на полупальцах, с различными положениями «свободной» ноги);
- равновесия после различных заданий (кувырки + равновесие, кувырки + прыжки + равновесие, поворот + равновесие и т.д.);
- релеве на одной ноге (с различными положениями «свободной» ноги).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Выносливость **-** способность противостоять утомлению.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссы с учётом времени и в свободном темпе (от 500 до 1500 метров в зависимости от возраста и уровня подготовки спортсменов)
- прыжки на скакалке (с одинарным и двойным вращением – максимальное количество раз или на время от 30 сек до 3-х мин)

- выполнение различных упражнений максимальное количество раз (различные упражнения на мышцы спины, пресса, ног, рук - *см. выше*)

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Специально-двигательная подготовка **-** это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- проприацептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа;

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости.

Средствами функциональной подготовки являются:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии с предметами и без (со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Техническая подготовка

Теория:

Техническая подготовка **-** это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в

сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

Практика:

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

1) Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	**Типы упражнений**	**Виды упражнений**
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках на одной ноге, на носке на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90), низкие (135 и ниже)
	по амплитуде отведения	45, 90,135, 180 и более градусов

	свободной ноги	
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90, 180, 360, 540 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы статические положения		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись

Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
Перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
Партерные элементы		
Седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
Упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
Положения лежа	на спине, животе, боку,	
Движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег		
Спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
Спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы	Разучиваются на уроках хореографии и пластики	

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром,

		коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутка, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и),на туловище, за конец,за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

3) Хореографическая подготовка. Хореография в художественной гимнастике - это средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса. В процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством танца (передачей образа посредством движений тела и мимики).

С помощью хореографической подготовки необходимо решить следующие задачи:

- выработать у спортсменок правильную осанку;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развить выворотность, гибкость, координацию, устойчивость, легкий высокий прыжок;
- обогатить движения гимнасток, содействовать разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах;
- сформировать культура движений (красоты поз, линий, положений) и умение творчески мыслить;
- воспитать музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность;
- сформируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, настроения, переживания, чувства, а также - способность создать яркий и выразительный образ.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

4) Музыкально-двигательная подготовка - это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

Музыкально-двигательная подготовка содействует развитию музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

Задачи музыкально-двигательной подготовки:

- познакомить с элементами музыкальной грамоты;
- научить слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, исполнять движения в соответствии с музыкой;
- научить подбирать наиболее соответствующие музыке движения, воплощать средствами гимнастики замысел композитора, создавать музыкально-двигательный образ.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

- теоретические основы музыкальной грамоты;
- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
- творческие задания и импровизация;
- музыкальные игры.

Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр (для детей младшего возраста 5-8 лет), прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты, с последующей творческой импровизацией (для средних и старших гимнасток).

Упражнения для развития музыкально-двигательных способностей:

- выполнение простых упражнений (хлопки, поднимание и опускание рук, приседания, прыжки и т.д. на каждый счёт или в заданной последовательности);
- выполнение упражнений в соответствии с началом и концом музыкальной фразы (изменение направления движения, смена вида движения, обозначение определённым движением начала и конца музыкальной фразы);
- выполнение упражнений (см. выше) увеличивая или уменьшая силу, амплитуду, скорость движений в соответствии с музыкальным произведением;
- выполнение разминки под музыку (бег, шаг, волны, махи и т.д.);

- составление небольших композиций под заданную музыку (можно предоставить выбор музыки гимнасткам);
- выполнение танцевальных комбинаций с предметами и без, в парах и по одному под музыку (в разных стилях);
- выполнение упражнений без предмета под музыку (равновесия, прыжки, повороты, элементы на гибкость);
- выполнение упражнений с предметами под музыку (вращения, маленькие и большие броски, перекаты, отбивы и т.д.);
- самостоятельный подбор музыкальных произведений для выступлений (в соответствии с возрастом гимнастки и видом программы).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

5) Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в упражнении со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, круги, вращения, восьмерки, броски различных типов;
- в упражнении с обручем - перекаты и вращения, махи, покачивания, восьмерки, броски, вход в обруч;
- в упражнении с мячом - броски, активные отбивы, свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки, баланс;
- в упражнении с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, броски, средние и большие круги, постукивания, скольжения, перекаты, асимметричные движения;
- в упражнении с лентой - махи и круги, змейки, спирали, восьмерки, передачи и перебросы, возвраты (бумеранг).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам

- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	1. Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях 2. Лекции, беседы.
Специальной подготовки	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	1. Определять задачи предстоящего соревновательного периода 2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на контрольных соревнованиях. 3. Провести гимнастку через систему подготовительных соревнований.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения.	1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи. 2. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. 3. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, наблюдения

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной подготовки, осознанно относиться к занятиям и установкам тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, в ходе практических занятий, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также самостоятельного чтения специальной литературы.

В доступной форме (с учетом возраста спортсменок и подготовленности) рассматриваются следующие темы:

1.Физическая культура и спорт в России:

- физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека;

- почетные и спортивные звания;
- единая спортивная классификация;

2. История развития художественной гимнастики:

- развитие художественной гимнастики в республике, России;
- гимнастки, прославившие Россию.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- понятия об утомлении и перетренированности;

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль, питание:

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- причины травм и их профилактика;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- личная гигиена спортсмена;
- правильное питание спортсмена;
- вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ;
- дисциплина и поведение во время тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Безопасность жизнедеятельности на занятиях:

- одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований;
- техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- значение разминки в тренировочном процессе.

6. Основы музыкальной грамоты:

- значение музыки в художественной гимнастике;
- основы музыкальной грамоты: строение музыкальной фразы, размер, ритм, темп;
- подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений.

Формы контроля: текущий контроль, беседы

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Ожидаемые результаты 1 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

Ожидаемые результаты 2 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;

уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики

Ожидаемые результаты 3 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа;

уметь:

- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план*

Учебно-тематический план для групп 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**			**3**	Наблюдение, опрос
	История развития художественной гимнастики	1			
	Правила техники безопасности на занятиях	1			
	Понятие об общей и специальной подготовке	1			
2.	**Общая физическая подготовка**			**31**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	упражнения на мышцы брюшного пресса	0,5	3,5		
	упражнения на мышцы спины	0,5	3,5		
	упражнения на боковые мышцы	0,5	3,5		
	упражнения на развитие скорости	0,5	3,5		
	упражнения для мышц рук и кистей	0,5	3,5		
	упражнения для мышц ног и стоп	0,5	3,5		
	беговые, прыжковые упражнения	0,5	4,5		
	подвижные игры, эстафеты	0,5	5,5		
3.	**Специальная физическая**			**28**	Наблюдение,

	подготовка				сдача контрольно-переводных нормативов
	акробатические упражнения	0,5	2,5		
	упражнения художественной гимнастики	0,5	3,5		
	упражнения для развития ловкости	0,5	2,5		
	упражнения для развития гибкости	0,5	2,5		
	упражнения для развития силы	0,5	2,5		
	упражнения для развития быстроты	0,5	2,5		
	упражнения для развития прыгучести	0,5	2,5		
	упражнения для развития равновесия	0,5	2,5		
	упражнения для развития выносливости	0,5	2,5		
4.	**Техническая подготовка**			**8**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	беспредметная подготовка		1		
	предметная подготовка		1		
	хореографическая подготовка	0,5	2,5		
	музыкально-двигательная подготовка	0,5	1,5		
	композиционная подготовка		2		
5.	**Контрольно-переводные нормативы**		2	**2**	Наблюдение, прием нормативов, заполнение контрольно-переводных протоколов
	ИТОГО (ч)			**72**	

Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**			**3**	Наблюдение, опрос
	Современное состояние художественной гимнастики	0,5			
	Строение и функции организма человека	0,5			
	Правила техники безопасности на занятиях	0,5			
	Понятие о содержании и характере музыки	0,5			
	Значение музыки в художественной гимнастике	0,5			
	Понятие о режиме, его значение	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка**			**23**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных
	упражнения на мышцы брюшного пресса	0,5	1,5		
	упражнения на мышцы спины	0,5	1,5		

	упражнения на боковые мышцы	0,5	1,5		нормативов
	упражнения на развитие скорости	0,5	2,5		
	упражнения для мышц рук и кистей	0,5	2,5		
	упражнения для мышц ног и стоп	0,5	2,5		
	беговые, прыжковые упражнения	0,5	3,5		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	0,5	3,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**			**27**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	акробатические упражнения	0,5	2,5		
	упражнения художественной гимнастики	0,5	2,5		
	упражнения для развития ловкости	0,5	2,5		
	упражнения для развития гибкости	0,5	2,5		
	упражнения для развития силы	0,5	2,5		
	упражнения для развития быстроты	0,5	2,5		
	упражнения для развития прыгучести	0,5	2,5		
	упражнения для развития равновесия	0,5	2,5		
	упражнения для развития выносливости	0,5	2,5		
4.	**Техническая подготовка**			**12**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	виды шагов и бега (на полупальцах); наклоны и волны; подскоки и прыжки; вращения		1		
	упражнения с мячом	0,5	0,5		
	упражнения со скакалкой	0,5	0,5		
	упражнения с обручем	0,5	0,5		
	упражнения с лентой	0,5	0,5		
	упражнения с булавами	0,5	0,5		
	хореографическая подготовка	0,5	1,5		
	музыкально-двигательная подготовка	0,5	1,5		
	композиционная подготовка	0,5	1,5		
5.	**Участие в соревнованиях**			**3**	Результат
6.	**Инструкторская и судейская практика**	0,5	0,5	**1**	Наблюдение, опрос
7.	**Восстановительные мероприятия**		1	**1**	Наблюдение, опрос
8.	**Контрольно-переводные мероприятия**		2	**2**	Наблюдение, прием нормативов, заполнение контрольно-переводных протоколов
	ИТОГО (ч)			**72**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТП Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
2 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТП Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
3 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТП Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ТТП – технико-тактическая подготовка

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении №1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Цель воспитательной работы - формирование личности юных гимнасток как целеустремленных спортсменов, преданных своему любимому виду спорта.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;

- формирование здоровых интересов и потребностей;

- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом организационно-методической и воспитательной работы учреждения, утвержденным директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, поездки в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов.

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения	Примечание
Организационные мероприятия				
1	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	постоянно в течение года	спортивное отделение	
2	Максимально привлекать родителей в жизнь спортивного отделения и выполнение плана воспитательной работы	постоянно в течение года	спортивное отделение	
3	Совершенствовать систему организации и проведения спортивно-массовых мероприятий	постоянно в течение года	согласно положений	

4	Активизировать работу по вопросам психологического сопровождения спортсменов	в течение года	спортивное отделение, места проведения соревнований	
5	Обеспечить участие воспитанников в соревнованиях и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности различного уровня	в течение года	согласно календарному плану	
6	Активизировать системную работу по формированию культуры здоровья и навыков здорового образа жизни через различные формы учебной и внеурочной деятельности	постоянно в течение года	спортивное отделение	
7	Активизировать работу по применению здоровье сберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе	постоянно в течение года	спортивный зал	
8	Активизировать работу по внедрению индивидуально-дифференцированного подхода к обучению	постоянно в течение года	спортивный зал	
9	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов, стенгазет и т.д.)	постоянно в течение года	спортивное отделение	
Мероприятия, проводимые с обучающимися				
1	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь январь	спортивный зал	
2	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	по мере необходимости	спортивный зал	
3	Организовать поездки с детьми в цирк, посещение всероссийских соревнований	в течение года	по плану	
4	Организация учебно-тренировочных сборов	в течение года	по вызову	
5	Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях - Кросс Нации - Лыжня России - День защиты детей - День молодежи - День города и т.п.	в течение года	по вызову	
Участие в соревнованиях различного уровня				
1	Республиканский турнир МБУ ДО «ЦТ Зеленодольского МР» по художественной гимнастике	январь	Зеленодольск	
2	Межрегиональный турнир по художественной гимнастике «Идель – Казань»	февраль	Казань	
3	Открытый турнир по художественной гимнастике «Diva Cup»	февраль	Иннополис, РТ	
4	Традиционный открытый турнир по художественной гимнастике «Зимнее вдохновение»	февраль	Казань	
5	Открытый турнир по художественной гимнастике «Mickey Mous Cup»	февраль	Казань	

6	Традиционный открытый турнир по художественной гимнастике «Весенний карнавал»	апрель	Высокая гора, РТ	
7	Открытый турнир по художественной гимнастике «Выше радуги»	апрель	Казань	
8	Традиционный открытый турнир по художественной гимнастике «Осеннее вдохновение»	октябрь	Казань	
9	Межрегиональный турнир по художественной гимнастике «Столица»	ноябрь	Казань	
10	Открытый республиканский турнир по художественной гимнастке «Золушка»	ноябрь	Казань	
11	Открытый республиканский турнир по художественной гимнастке на призы Деда Мороза	декабрь	Казань	
12	Республиканские соревнования по художественной гимнастике	в течение года	по вызову	

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	штук	18
2	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Ковер гимнастический (13 х13 м.)	штук	1
5	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
8	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
9	Насос универсальный	штук	1
10	Обруч гимнастический	штук	18
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13	Секундомер	штук	2
14	Скакалка гимнастическая	штук	18
15	Скамейка гимнастическая	штук	5
16	Станок хореографический	комплект	1
17	Стенка гимнастическая	штук	18

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют:

Сачкова Лилия Маратовна, тренер-преподаватель первой квалификационной катгории, образование высшее, квалификация «Педагог по физической культуре и

спорту», педагогический стаж 10 лет, Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике.

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).

2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. http://www.vfrg.ru/).

3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/)

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на следующий этап подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Формы и методы контроля.

Педагогом оценивается:

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый.
2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
3. Контрольные упражнения на гибкость - мост, на растянутость мышц ног - продольный шпагат.
4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг.
5. Выполнение зачетной композиции без предметов:

- высокое равновесие на носке одной, другая назад;
- поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед;
- открытый прыжок;
- волна вперед с продвижением;
- шаг вальса в сторону.

Контроль результатов обучения.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года

	Показатели	**Методы определения**
Первая стартовая диагностика	- уровень физического развития; - уровень физической подготовки; - функциональное состояние систем организма; - уровень психического развития	- антропометрические данные; - медицинское обследование; - тест Айзена, наблюдения
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	- уровень физической подготовленности; - уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	- тесты; - тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	- уровень физической подготовленности; - уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; - уровень физического развития; - уровень психического развития, воспитанности	- тесты, - результаты участия в соревнованиях; - медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); - тесты, анкеты, наблюдения педагога

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив
1	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

2.7.Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель. Включает тренировочные и спортивные мероприятия, в условиях места спортивной подготовки (ЦРФКС) и на выезде, а также предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Задачи спортивной подготовки

1 год обучения: всесторонне гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся, соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости, привитие интереса к занятиям;

2 год обучения: развитие специальных физических качеств, воспитание музыкальности и танцевальности, изучение основ техники художественной гимнастики в объеме классификационной программы 1 юношеского разряда при участии в соревнованиях;

3 год обучения: развитие специальных физических качеств, воспитание артистизма и выразительности, изучение основ техники художественной гимнастики в объеме классификационной программы III разряда при участии в соревнованиях.

Виды спортивной подготовки

№	*Виды подготовки*	*Компоненты (подвиды)*	*Направленность работы*
1.	***Физическая***	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	***Техническая***	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	***Психологическая***	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	***Тактическая***	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения

		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	***Теоретическая***	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	***Соревновательная***	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки (контрольные прогоны)	

Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по художественной гимнастике;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям художественной гимнастикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в художественной гимнастике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов необходимо обеспечить решение конкретных задач:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных навыков и умений;

– освоение основ техники по виду спорта лыжне гонки;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- *главные соревнования,* в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам художественной гимнастики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам художественной гимнастики;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по художественной гимнастике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «художественная гимнастика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида

спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.8. Список литературы

1. Винер И.А. Художественная гимнастика / И.А. Винер, Л.А. Карпенко – М., 2004.
2. Вяткина Л.Б., Кротова Е.Л. Особенности готовности к обучению в школе детей, занимающихся спортом / Л.Б. Вяткина, Е Л. Кротова // Вестник Перм. гос. пед. ун-та. – Серия Х, Дифференциальная психология - 2007. – Вып.2.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М., 2001.
4. Дворкина Н.И. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр / Н.И. Дворкина – М., 2005.
5. Дворкина Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева – М., 2007.
6. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2005.
7. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: сборник статей. Вып.1-й / под ред. Л.А. Карпенко. – СПб: Федерация художественной гимнастики СПб, 2008. – 63с.
8. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009.
9. Карпенко Л.А. и др. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И. А. Винер, В.А. Сивицкий. – М., 2007.
10. Кротова К.Л. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 ступеней обучения (методическая разработка) / К.Л. Кротова, Е.С. Лозовая – Пермь 2004.
11. Лента: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс»,2012.
12. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров) / О.М. Назарова – М., 2001.
13. Обруч: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс»,2012.
14. Планирование подготовки юных спортсменов по художественной гимнастике (методические рекомендации) / Комитет по содействию олимпийскому движению при правительстве РФ – М., 1992.
15. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М.Э. Плеханова. – Иваново: «Новая Ивановская газета», 2006.
16. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар,2010.
17. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М: АСТ; Минск: Харвест,2007.
18. Равновесие – Кольцо с помощью: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012.

19. Развитие гибкости: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012.
20. Развитие силовых способностей: Методическое видео – пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс», 2012.
21. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие / О.Г. Румба. – Белгород,2008.
22. Скакалка: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс», 2012.
23. Хореография: Методическое видео–пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО « Прогресс», 2012.
24. Художественная гимнастика: Программа для спортивных школ. – М.,1979.
25. Художественная гимнастика: Учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. – М.,2003.

Приложение 1

Календарный учебный график для групп 1 года обучения

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП Обучение основным положениям туловища, бег, прыжки	Спортивный зал	текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Построение в колонны, обучение прыжкам. СФП. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Закрепление основных элементов	Спортивный зал	текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Зачетная тренировка, сдача нормативов	Спортивный зал	зачет
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП на выносливость. СФП Подскоки, галопы	Спортивный зал	текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Скакалка вращения, «удочка», прыжки. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ОРУ, обучение элементам со скакалкой. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игры с обручами, ОФП со скакалкой. СФП	Спортивный зал	текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОРУ, повторение перестроений, ОФП. СФП. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТП Закрепление элементов со скакалкой	Спортивный зал	текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП Шпагаты с возвышенности, стойка на лопатках	Спортивный зал	текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплекс ОФП с утяжелителями. СФП Развитие вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Повторение комплекса ОРУ, скакалка. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП Закрепление равновесий, мяч	Спортивный зал	текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Обучение повороту переступанием. СФП. ТП	Спортивный зал	текущий контроль

	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Шпагаты с возвышенности, стойка на лопатках. СФП	Спортивный зал	текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Повторение комплекса ОРУ, прыжки. СФП.	Спортивный зал	текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Игровая тренировка, скакалка: вращения.	Спортивный зал	текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Разучивание комплекса ОРУ, элементы со скакалкой. СФП.	Спортивный зал	текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП Обучение прыжку «чупс», скакалка	Спортивный зал	текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП Высокий шаг, махи, предметная подготовка	Спортивный зал	текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. ТП. Мост из положения лежа, шпагаты с колена	Спортивный зал	текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП со скакалкой. СФП. Игры с обручами.	Спортивный зал	текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие прыгучести, повороты. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплекс ОФП с утяжелителями. СФП. Развитие вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Предметная подготовка. Развитие гибкости	Спортивный зал	текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств, ОФП. СФП.	Спортивный зал	текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТП Предметная подготовка. Развитие быстроты.	Спортивный зал	текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие прыгучести, повороты. СФП. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Прыжки с вращениями, игры с мячами. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплекс ОФП с утяжелителями. СФП. Развитие вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Современная хореография. ОРУ. Работа с предметами. ТП	Спортивный зал	текущий контроль

май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Контрольные нормативы	Спортивный зал	зачет
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Классическая хореография. СФП. Развитие гибкости	Спортивный зал	текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Предметная подготовка. Развитие быстроты. СФП.	Спортивный зал	текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Предметная подготовка. Развитие гибкости. ТП	Спортивный зал	текущий контроль

Календарный учебный график для групп 2 и 3 года обучения

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Классическая хореография. Предметная подготовка. Контрольные нормативы	Спортивный зал	текущий контроль зачет
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Общеразвивающая разминка. СФП. ТП Предметная подготовка	Спортивный зал	текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Народно-характерная хореография. СФП Развитие гибкости, прыгучести	Спортивный зал	текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТП Предметная подготовка. Пластика. Прыжки	Спортивный зал	текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплекс ОФП. СФП Развитие силы	Спортивный зал	текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП с утяжелителями. Классическая хореография. Танец-пластика	Спортивный зал	текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Народно-характерный танец. Пластика. Развитие гибкости	Спортивный зал	текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Классическая хореография. СФП. Композиция с лентой	Спортивный зал	текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Предметная подготовка. Развитие быстроты	Спортивный зал	текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплекс ОФП. Предметная подготовка.	Спортивный зал	текущий контроль

	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Круговая тренировка. Композиция без предмета, с обручем	Спортивный зал	текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классическая хореография. СФП Развитие гибкости	Спортивный зал	текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП с утяжелителями. Хореографическая подготовка.	Спортивный зал	текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Предметная подготовка. Танец-пластика. СФП Прыжки, повороты	Спортивный зал	текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие гибкости. Упражнения с предметами	Спортивный зал	текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классическая хореография. Предметная подготовка	Спортивный зал	текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Развитие гибкости. Акробатика. Без предмета	Спортивный зал	текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплекс ОФП. Современная хореография. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОРУ. Предметная подготовка. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с предметами. ОФП с резиной. СФП. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. ТП Упражнения с мячом	Спортивный зал	текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Круговая тренировка. ТП Композиция без предмета, с обручем	Спортивный зал	текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Народно-характерная хореография. СФП	Спортивный зал	текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Современная хореография. ОРУ. ТП Композиция с обручем	Спортивный зал	текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Классическая хореография. ТП Предметная подготовка	Спортивный зал	текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Предметная подготовка. СФП Развитие ловкости	Спортивный зал	текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Классическая хореография. СФП. Композиция со скакалкой	Спортивный зал	текущий контроль
	28	в соответствии с	теория	2	ОФП с резиной. Классическая	Спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		хореография. Риски с предметами.		
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП с утяжелителями. ТП	Спортивный зал	текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Классическая хореография. Прыжковая разминка. ТП Упражнение с обручем	Спортивный зал	текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП с утяжелителями. Предметная подготовка. СФП Развитие гибкости	Спортивный зал	текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП Развитие силы.	Спортивный зал	текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Переводные нормативы	Спортивный зал	зачет
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. ТП Предметная подготовка. СФП Развитие гибкости	Спортивный зал	текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Комплекс СФП. Композиция с мячом. Акробатика	Спортивный зал	текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплекс ОФП. ТП Предметная подготовка. СФП	Спортивный зал	текущий контроль