


**автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный</p> <p>Протокол № <u>01</u> от <u>30.08.</u> 2024 год</p>	<p align="right">Утверждаю: Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия)</p> <p align="center"></p> <p>Приказ № <u>03</u> от <u>30.08.</u> 2024 год</p>
--	---

**Дополнительная
общеразвивающая программа
по виду спорта «художественная гимнастика»**

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Ознакомительный
Возраст обучающихся	с 4 лет
Срок реализации программы	1 год

Составители программы:

№	ФИО	Должность
1	Красова Анна Анатольевна	Тренер-преподаватель
2	Мигранова Альфия Мажитовна	Старший инструктор-методист

г. Радужный
2024 год

Пояснительная записка		2
1.	Нормативная часть программы	6
2.	Учебный план	7
3.	Содержание программы	8
4.	Система контроля и зачетные требования	14
5.	Оборудование и спортивный инвентарь	16
6.	Информационное обеспечение программы	18
7.	Приложения	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Юность» города Радужный (далее – Учреждение) разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава АУ ДО СШ «Юность» города Радужный

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность программы

Работа по программе предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство с элементами художественной гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки,

создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия по художественной гимнастике развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, социальную и нравственную компетенции учащихся.

Обучающиеся приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Новизна программы

Содержание программы на данной возрастной ступени ориентировано на психологические и физические новообразования развития обучающегося и укрепление физического и психического здоровья. Реализация программы способствует созданию среды для направления избыточной энергии в безопасное русло. Учитывая, что обучающиеся, в основном, любят демонстрировать свои способности, **педагогическая целесообразность** программы объясняется и развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям физической культурой посредством выступлений на различных мероприятиях.

Цели программы:

- содействие гармоничному физическому развитию всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- личностное развитие обучающихся, формирование разносторонней личности обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей;
- популяризация и развитие художественной гимнастики.

Задачи программы:

обучающие:

- обучение основным умениям и навыкам художественной гимнастики;
- приобретение необходимых знаний в области художественной гимнастики, правил личной гигиены;

развивающие:

- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

воспитательные:

- укрепление здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься художественной гимнастикой;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности обучающихся.

Адресат программы

Организация занятий по программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе.

В группы принимаются девочки в возрасте от 5-ти лет с высокой степенью сформированности интересов и мотивации к данному виду спорта, при наличии специальных способностей в данном виде спорта, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям художественной гимнастикой и заявление родителей (законных представителей).

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Этап обучения	Возраст обучающихся	Максимальное кол-во занимающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап (СО)			
СОЭ	с 4 лет	минимальное - 15 максимальное - 25	4,5

Формы и режим реализации программы

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса по программе являются:

- групповые теоретические занятия;

- практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые в рамках лагерных и тренировочных сборов;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, кинопрограмм, спортивных соревнований и др.;

№	Программа (уровень)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	ознакомительный	3	189

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила художественной гимнастики;
- узнают правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- овладеют навыками самоконтроля, разовьют личностные качества спортсмена.
- овладеют навыками общения в коллективе.

Предметные результаты

- овладеют теоретическими знаниями и умениями правил проведения тренировок по художественной гимнастике;
- овладеют специальными знаниями, навыками и умениями (освоят начальную школу художественной гимнастики, освоят элементы гибкости (шпагаты, «рыбка»), работу предметами (скакалка, обруч, мяч);
- овладеют базовыми навыками акробатической подготовки (мост из положения лежа/стоя, кувырок вперед/назад, колесо).

Метапредметные результаты

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма;
- противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

После освоения программы обучающийся должен знать и уметь:

Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Контрольные нормативы
<ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на занятиях художественной гимнастикой; - историю развития художественной гимнастики в России; - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости); - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию 	<p>положительная динамика развития физических качеств</p>

2. Учебный план и содержание программы

Учебный план Программы определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении, отражает структуру

Программы в части:

- наименования разделов подготовки;
- учета особенностей подготовки обучающихся по художественной гимнастике;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в разделах подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым учебным тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями, организация показательных выступлений обучающихся.

Продолжительность реализации Программы по разделам подготовки

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (в часах)
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	117
3	Специальная физическая подготовка	60
	ИТОГО	189

Методическая часть

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового учебного тренировочного плана.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в Учреждении в рамках Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием разделов подготовки;
- практические занятия в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утвержденному Учреждением;
- тренировочные занятия, проводимые в рамках лагерных и тренировочных сборов;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, кинопрограмм, спортивных соревнований и др.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, с развитием художественной гимнастики, получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений.

Занятия по теории проводятся в форме лекций, бесед с демонстрацией наглядных пособий, а также в форме тематических презентаций, в том числе мультимедийных с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут.

Занятия по вопросам гигиены, о строении и функциях организма человека, питания, проводятся тренером-преподавателем, фельдшером или врачом.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); по количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В процессе реализации Программы при проведении тренировочных занятий и различных тренировочных мероприятий необходимо строгое соблюдение мер охраны труда и техники безопасности в соответствии с инструкциями по безопасности, утвержденными в Учреждении.

Годовой календарный план-график

Начало учебного года – 01 сентября

Продолжительность учебно-тренировочной деятельности – 42 недели

Содержание программы Теоретическая подготовка

№	Темы	Спортивно-оздоровительный этап
1	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных

		качеств и жизненно важных умений и навыков
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
4	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
5	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
6	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи)

в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложняются изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 – с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность,

которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с обучающимися необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности; воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

4. Система контроля и зачетные требования

Оценка степени освоения Программы обучающимися определяется по результатам прохождения итоговой аттестации обучающимися по Программе.

Итоговая аттестация обучающихся включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу зачета на знание разделов подготовки Программы и проводится в конце учебного года в апреле-мае.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по художественной гимнастике.

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения итоговой аттестации обучающихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 3 счета	"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	
Гибкость	"5" – до 5 см "4" - до 10 см "3" - 20 см	"5" - 30° "4" - 20° "3" – менее 20°

	При выполнении движения колени обязательно вместе	
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 4 секунд "4" - 3 секунды "3" - 1 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 8 прыжков 4- 6 3 - 4 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 3 - наклон назад, руками до пола
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 11-15 см от рук до стоп 3 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - 1-5 см от пола до бедра 4 - 4 - 6-10 см 3 - 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 3 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 – 6 раз до горизонтали 4 - 5 3 - 4

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования с обучающимися.

По итогам обучения по Программе обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития художественной гимнастики;
- основы философии и психологии художественной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные тесты	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	Не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики художественной гимнастики (5 контрольных вопросов)	Не менее 5-ти правильных ответов

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по программе проводят тренеры-преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1

5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1

31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Официальный сайт всероссийской федерации художественной гимнастики. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vfrg.ru>

6. Перечень информационного обеспечения

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. – М., 1996. – С.21-31
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. о модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. – М.: Госкомспорт СССР, 1989. – 20 с.
3. Белокопытова Ж.А. модельные характеристики для ориентации и отбора в художественной гимнастике. Олимпийский резерв. Киев: Здоровье, 1982 – 160 с.
4. Белокопытова Ж.А. Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации «художественная гимнастика». Киев: РНМК, 1978 – 28 с.
5. Белокопытова Ж.А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. Киев. КГИФК 1981, с. 24-26.

6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Педагогические перспективы достижения надёжности исполнения соревновательных программ в художественной гимнастике. Киев: КГИФК, 1989-25 с.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М: ФиС, 1971. – 312 с.
8. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989 – 20 с.
9. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989 – 20 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с. – (Профессия – тренер).
12. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК, 1998. – 25 с.
13. Фирилёва Ж.А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ЛГПИ, 1981. – 28 с.
14. Фролова Л.Б. Методические рекомендации по развитию системы движений занимающихся художественной гимнастикой с учетом двигательной асимметрии человека. Киев: КГИФК, 1987. – 24 с.
15. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120 с.
16. Щербакова Н.А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток. К: КГИФК, 1988. – 28 с.

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недели тренировочных занятий в условиях школы.

Приложения

Учебный план (на 42 недели) тренировочных занятий

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа
1	Общая физическая подготовка	111
2	Специальная физическая подготовка	60
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	-
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	12

	тактическая подготовка	
	теоретическая подготовка	12
	психологическая подготовка	
6	Инструкторская и судейская практика	-
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	
	Тестирование и контроль	3
	ИТОГО	189

Процентное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам обучения представлено

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки	
	СОЭ-1	СОЭ-2
Физическая подготовка	60	60
Технико-тактическая подготовка	40	40

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения представлено

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки	
	СОЭ-1	СОЭ-2
Общая физическая подготовка	25	25
Специальная физическая подготовка	45	45