

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБУ ДОД
«Городищенская ДЮСШ»
от 2 сентября 2024 г. № 106

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая «базовый и углубленный»

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы:
Ковалева Ирина Викторовна,
тренер-преподаватель;
Сергеева Мария Борисовна
тренер-преподаватель;
Русанова Анна Александровна,
заместитель директора по УВР.

р.п. Городище
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	19
2	Организационно-педагогические условия	23
2.1	Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения	23
2.2	Рабочие программы по предметным областям	24
2.3	Календарный план воспитательной работы	46
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	49
2.5	Формы аттестации и оценочные материалы	50
2.6	Методические материалы	59
2.7	Условия реализации программы	66

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Художественная гимнастика» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «художественная гимнастика» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: данной программы обусловлено тем, что в настоящее время программы спортивной направленности нацелены на быстрый результат. Данная программа направлена на развитие личности, воспитание морально-этических и волевых качеств с учетом индивидуальных особенностей, способствует общему развитию учащихся, интеллектуальному развитию ребенка, укреплению его психологического здоровья.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6 - 17 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления 6 лет.

На углубленный уровень, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее трех лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Также нужно отметить, что при наличии в спортивной школе программ спортивно-оздоровительного этапа, занимающиеся по дополнительным общеразвивающим программам, могут со следующего года обучения перейти на базовый уровень разноуровневой программы, при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам

вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Состав группы – постоянный.

Формы занятий

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП).

Максимальная наполняемость группы 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00 (для детей 10-18 лет – не позднее 21:00)

Виды занятий:

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Форма обучения – традиционная, очная. Но допускается и очно- дистанционная форма. Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

Данная программа является **разноуровневой**.

Срок освоения всей программы – 8 лет.

Учебный год длится в течение 45 учебных недель. Начало учебного года - 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать трех часов.

Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)

Параметры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Год обучения							
	1	2	3	4	5	6	1	2
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество зан/нед.	3	3	3-4	3-4	4	4	4	4

Продолжительность одного занятия	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3
Общее количество часов в год	270	270	360	360	450	450	540	540

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальная и максимальная наполняемость групп:

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 6-7 лет	20-25
		БУ-2, 8-9 лет	20-25
		БУ-3, 9-10 лет	18-25
		БУ-4, 11-12 лет	18-25
		БУ-5, 12-13 лет	16-20
		БУ-6, 13-14 лет	16-20
Углубленный уровень	2	УУ-1, 14-15 лет	12-20
		УУ-2, 16-17 лет	12-20

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорте.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить технике и тактике художественной гимнастике;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю художественной гимнастике;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

2..Личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня.

3.Метапредметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную

деятельность;

- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики.

1.3 Содержание программы

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей учащихся.

Спортивная тренировка юных спортсменов не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе прохождения программы необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья учащихся.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок учащиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебный план

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
		Базовый уровень						Углублен ный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
		год	год	год	год	год	год	год	год
		6	6	8	8	10	10	12	12
1	Общая физическая подготовка	129	125	122	118	134	123	128	120
2	Специальная физическая подготовка	-	-	55	55	64	70	86	90
3	Технико-тактическая подготовка	121	125	121	120	140	135	177	176
4	Теоретическая подготовка	8	8	13	13	20	20	22	22
5	Хореография	-	-	30	35	40	50	55	60
6	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	8	8	12	12
7	Контрольные игры и соревнования	8	8	13	13	31	31	38	38
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	9	16	16
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	-	-	2	2	4	4	6	6
	ИТОГО:	270	270	360	360	450	450	540	540

Содержание учебного плана

Базовый уровень 1-2 года обучения

(нормативный срок освоения 2 года), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Базовый уровень 3-4 годов обучения

Этот и последующий уровни обучения - обеспечивают укрепление состояния здоровья, уровень физического развития обучающихся; динамику уровня подготовленности в соответствии индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Базовый уровень 5-6 годов обучения

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Углубленный уровень 1-2 год обучения

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.

2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями Достижение высоких результатов.
3. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	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	

1. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

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

- проприоцептивная (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 партнеров - 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.

4. 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 (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

5. 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.

6. 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.

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	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900,1350, 1800 и более градусов
	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	900, 1800, 3600, 5400 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	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в

	на одну	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 $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) 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	
б) 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
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
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, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

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, разно-плоскостные, 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 перекаат, обкрутку, 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)	кости, 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

7. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

8. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

9. 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. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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 комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

10. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

11. 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 гимнастики 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
Общеподготовительный	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.	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях 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	Определять задачи предстоящего соревновательного периода Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях. Провести гимнастку через систему учебно-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.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

Годовой учебно-тематический план

Базовый уровень 1 года обучения

Содержание	Месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1			8
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	10	13	14	14	12	13	12	10	12		8	129
3. Техническо-тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11		9	121
4. Контрольные игры и соревнования		1			1			1	1	2		2	8
5. Контрольно-переводные испытания	2								2				4
ИТОГО:	25	23	25	25	27	24	25	26	25	26	0	19	270

Базовый уровень 2 года обучения

Содержание	Месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1			8
2. Общая физическая	11	10	12	13	13	12	13	12	10	11		8	125

подготовка (ОФП)													
3. Техническо-тактическая подготовка	11	11	12	12	12	11	12	12	11	12		9	125
4. Контрольные игры и соревнования		1			1			1	1	2		2	8
5. Контрольно-переводные испытания	2								2				4
ИТОГО:	25	23	25	25	27	24	25	26	25	26	0	19	270

Базовый уровень 3 года обучения

Содержание	Месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1		1	13
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	12	12	11	11	12	12	11	11	11		8	122
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	6	5	6	6	6	5	5	3		2	55
4. Техничко-тактическая подготовка:	11	11	11	11	11	11	11	12	11	12		9	121
5 Хореография	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2		3	30
6. Контрольные игры и соревнования.	1	2	2	1	2			1	2	2			13
7. Контрольно-переводные испытания	2								2				4
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия		2											2
ИТОГО:	34	37	35	32	34	33	34	32	35	31		23	360

Базовый уровень 4 года обучения

Содержание	Месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1		1	13
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		8	118
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	6	5	6	6	6	5	5	3		2	55
4. Техничко-тактическая подготовка:	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11		9	120
5 Хореография	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3		3	35
6. Контрольные игры и соревнования.	1	2	2	1	2			1	2	2			13
7. Контрольно-переводные испытания	2								2				4
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия		2											2
ИТОГО:	34	37	35	32	34	33	34	32	35	31		23	360

Базовый уровень 5 года обучения

Содержание	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8		
1. Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	12	12	12	13	13	14	11	12	12		12	134
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	6	8	9	10	7	5	4	4		2	64
4. Техничко-тактическая подготовка:	13	14	13	14	14	13	14	14	13	14		4	140

5 Хореография	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	40
6 Инструкторская и судейская практика		2	1	1			1	1	1	1	1	9
7. Контрольные игры и соревнования.	3	3	4	3		3		4	3	4	4	31
8. Контрольно-переводные испытания	4								4			8
9. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2						2					4
ИТОГО:	43	41	42	43	42	44	43	40	43	41	28	450

Базовый уровень 6 года обучения

Содержание	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
1.Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	20
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	123
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	7	8	10	10	8	5	5	5	2	70
4. Техничко-тактическая подготовка:	12	13	12	14	14	13	14	13	12	13	5	135
5 Хореография	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	50
6 Инструкторская и судейская практика		2	1	1			1	1	1	1	1	9
7. Контрольные игры и соревнования.	3	3	4	3		3		4	3	4	4	31
8. Контрольно-переводные испытания	4								4			8
9. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2						2					4
ИТОГО:	43	41	42	43	42	44	43	40	43	41	28	450

Углубленный уровень 1 года обучения

Содержание	Месяц											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
1.Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	10	128
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	86
4. Техничко-тактическая подготовка:	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	8	177
5 Хореография	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
6 Инструкторская и судейская практика	1	1	2		2	2	2	2	2	1	1	16
7. Контрольные игры и соревнования.	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	38
8. Контрольно-переводныеиспытания	3	3							3	3		12
9. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия				3						3		6
ИТОГО:	51	51	50	51	49	50	49	50	51	52	36	540

Углубленный уровень 2 года обучения

Содержание	Месяц											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
1. Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	120
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	7	9	8	9	8	9	8	9	8	8	7	90
4. Техничко-тактическая подготовка:	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	7	176
5 Хореография	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	60
6 Инструкторская и судейская практика	1	1	2		2	2	2	2	2	1	1	16
7. Контрольные игры и соревнования.	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	38
8. Контрольно-переводные испытания	3	3							3	3		12
9. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия				3						3		6
ИТОГО:	51	51	50	51	49	50	49	50	51	52	36	540

1.4 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий художественной гимнастикой, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсменок, которые бы показывали стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального и регионального уровня за команду ДЮСШ.

Предметные результаты

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику художественной гимнастики;
- знают историю развития Российской и мировой художественной гимнастики;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений художественной гимнастики;
- развивать и совершенствовать общие физические качества;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены.

По окончании этапа базового уровня должен:

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

По окончании этапа углубленного уровня должен:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах базового уровня.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка"

для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка"

для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
 - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
 - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта

В предметной области "Вид спорта"

для базового уровня:

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной

подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "судейская подготовка"

для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта художественная гимнастика

№ п/п	Содержание	Уровни обучения			
		Базовый уровень 1-2 г. обучения	Базовый уровень 3-4 г. обучения	Базовый уровень 5-6 г. обучения	Углубленный уровень 1-2 г. обучения
1.	Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
2.	Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа
3.	Продолжительность учебного года	45 недель	45 недель	45 недель	45 недель
4.	Продолжительность занятий	90 мин	90 -135 мин	135 мин	135 мин
5.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
6.	Сроки проведения педагогической диагностики (аттестации)	01.09.-25.09. 15.05.-15.06.	01.09.-25.09. 15.05.-15.06.	01.09.-25.09. 15.05.-15.06..	01.09.-25.09. 15.05.-15.06..
7.	Продолжительность каникул (кал.дня)	42	42	42	42
8.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие			
9.	Формы промежуточной аттестации	Результативность выступлений на соревнованиях. Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.).			
10.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя			
11.	Место проведения	Большой зал ДЮСШ, зал хореографии, ФОК			

2.2 Рабочие программы по предметным областям

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Базовый уровень 1-2 годов обучения

№	Содержание материала	БУ-1	БУ-2
1	Общая физическая подготовка		
	1.упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	2. упражнения на мышцы спины	+	+
	3. упражнения на боковые мышцы.		+
	4.упражнения на развитие скорости		+
	5.упражнения для м-ц рук и кистей	+	+
	6.упражнения для м-ц ног и стоп	+	+
2	Специальная физическая подготовка		
	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед, грудь касается бедер	+	+
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч	+	+
	-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые	+	+
	-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+
	2.Активная гибкость:		
	удержание ноги вперед	+	+
	удержание ноги в сторону	+	+
	удержание ноги назад	+	+
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		+
	3.Хореография		
	-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)	+	+
	-батманы тандю по1 позиции, во всех направлениях	+	+
	-батманы фондю в сторону		+
	-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях		+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1и 2 позиции	+	+
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)	+	+
	-партерная хореография.	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство		
А.	Базовая техническая подготовка		
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		
	Упражнение для правильной постановки ног и рук		
	Маховые упражнения	+	+
	Круговые упражнения	+	+
	Пружинящие упражнения	+	+
	Упражнения в равновесии	+	+
Б.	Специальная техническая подготовка		
	1. Виды шагов:		
	на полупальцах, мягкий, высокий, острый	+	+
	пружинящий, приставной	+	+

	скрестный, скользящий, перекатный	+	+
	широкий	+	+
	галопа, польки	+	+
	вальса	+	+
	2. Виды бега:		
	на полупальцах	+	+
	высокий		
	пружинящий	+	+
	3. Наклоны и волны:		
	а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+	+
	в сторону (на одной ноге)		+
	назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)	+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
	в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+
	одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	+	+
	боковой целостный взмах	+	+
	передняя волна и целостный взмах	+	+
	обратная волна	+	+
	4. Подскоки и прыжки:		
	а) с двух ног с места: выпрямившись		
	выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *	+	+
	из приседа		
	разножка (продольная, поперечная)		+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+
	б) с двух ног после наскоков:	+	+
	прыжок со сменой ног в 3 позиции		+
	после приседа	+	+
	олень	+	+
	кольцом		+
	в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад)		
	г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)	+	+
	Закрытый и открытый	+	+
	Со сменой ног (впереди, сзади)		+
	со сменой согнутых ног		+
	махом в кольцо		+
	широкий, сгибая и разгибая ногу		+
	д) подбивной в кольцо		+
	5. Упражнения в равновесии:		
	стойка на носках	+	+
	равновесие в полуприседе	+	+
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	заднее равновесие		+
	боковое равновесие		+
	6. Вращения с переступанием		
	- скрестные		
	- одноименные от 180 до 540		+
	- разноименный от 180 до 360	+	+
	7. Акробатика:		

	мост		
	мост с одной ноги		+
	кувырки (вперед, назад, боком)		
	стойки: на лопатках		
	на груди	+	
	махом на две и на одну руку		+
	на предплечьях		+
	8. Упражнение со скакалкой		
	- качания, махи: двумя руками, одной рукой		
	- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	+	+
	- скакалка сложена вдвое		
	- один конец скакалки в одной руке, середина в другой	+	+
	- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+
	- скрестно вперед и назад	+	
	- двойное вращение вперед и назад		+
	- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо	+	+
	- одной рукой прямую скакалку		+
	- двумя руками из основного хвата		+
	- обвивание и развивание вокруг тела		
	- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости		+
	- передача около отдельных частей тела		
	- «мельницы» в лицевой плоскости	+	
	- поперечная, горизонтальная		+
	9. Упражнения с мячом		
	- махи во всех направлениях, круги большие и средние		
	- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами		
	- отбивы: однократные и многократные		
	- со сменой ритма	+	+
	- разными частями тела	+	+
	- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+
	-средние (до 2 метров) двумя и одной рукой	+	
	- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками		+
	-перекаты: по полу		
	по рукам	+	+
	по телу	+	+
	по одной руке	+	+
	по спине	+	+
	10. Упражнение с обручем.		
	- махи одной и двумя руками во всех направлениях;		
	- круги одной и двумя руками вверх и вниз		
	- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+
	- вращения на шее	+	+
	- вращения вокруг туловища(тали)и		
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+
	- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга	+	+
	- одной рукой вперед		+
	- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости	+	+
	- вертушки однократные и многократные одной рукой	+	+

	- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+
	11. Упражнение с лентой.		
	- махи, круги, восьмерки	+	+
	- змейки, спирали	+	+
	- бумеранги, передачи		+
	12. Упражнения с булавами		
	- махи, круги	+	+
	- постукивания, «мельницы»		+
	- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)		+
	13. Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры		
	- музыкально-двигательные задания		
	- танцы	+	
	- классический экзерсис		+

Классификационные элементы, рекомендуемые для данного этапа:

Прыжки:

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. «Казак»
6. Кольцо одной ногой
7. «ножницы» вперед
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время $\frac{1}{2}$ поворота ногами
9. прыжок со сменой ног назад
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. подбивные прыжки «кабриоль»
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и $\frac{1}{2}$ поворота в полете (180*)
14. тоже, что и №13 (360*)
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*

Равновесия:

1. равновесие в пассе
2. в пассе наклон туловища вперед
3. свободная нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - «арабеск»
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед

Повороты:

1. пассе-360⁰
2. нога горизонтально вперед -360⁰

3. «казак» нога вперед – 360⁰
4. «арабеск» -нога назад 360⁰
5. «аттитюд» - 360⁰
6. в кольцо-360⁰
7. «фуэтэ» - 360⁰

Гибкость и волны:

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180⁰
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 180⁰
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180⁰
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 180⁰
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360⁰
6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью
8. наклон туловища назад, ниже горизонтали
9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях
10. наклон туловища назад, лежа на полу

Базовый уровень 3-4 год обучения

№	Содержание материала	БУ-3	БУ-4
Практический материал			
1	Общая физическая подготовка		
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+
	- строевые и порядковые	+	+
	- общеразвивающие упражнения (ОРУ):	+	+
	- упражнения для мышц рук и кистей, плечевого пояса	+	+
	- упражнения на мышцы спины	+	+
	- упражнения на боковые мышцы.	+	+
	- упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	- упражнения для мышц ног и стоп	+	+
	- упражнения на развитие скорости	+	+
	- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+
2	Специальная физическая подготовка		
	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки		+
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке		+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+
	2.Активная гибкость:		
	- удержание ноги вперед	+	+
	- удержание ноги в сторону	+	+
	- удержание ноги назад	+	+
	- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
	3.Хореография		
	-деми плие и гран плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к опоре)	+	+
	-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях	+	+
	-батманы фондю в сторону		+

	-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом)	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям	+	+
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		+
	-партерная хореография	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство		
А.	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП		
Б.	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами		
	Акробатика:		
	мост с одной ноги	+	+
	кувырки (вперед, назад, боком)	+	+
	стойки: на лопатках	+	
	на груди	+	+
	на предплечьях	+	+
	переворот вперед на две ноги	+	+
	переворот вперед на одну ногу	+	+
	переворот назад	+	+
	перелет с коленей в мост на две ноги		+
	Упражнение с мячом		
	1. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+
	2. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+
	3. серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде.	+	+
	4. ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива	+	+
	5. длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу.		+
	6. серия перекатов по различным частям тела без трудности		+
	7. свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+
	8. движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+
	9. работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	+
	10. средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+
	Упражнение со скакалкой.		
	1. Специфические группы:		
	а — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
	б — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
	в - броски и ловля	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+
	д — вращения скакалки	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+

	• движения в виде восьмерки	+	+
	• вуалеобразные движения	+	+
	2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
	3. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
	4. прыжки с двойным вращением скакалки назад		+
	5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+
	7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+
	9. «эшапе» во время трудности равновесий		+
	Упражнение с обручем.		
	1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
	2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
	3. перекал бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
	4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+
	5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+
	6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
	7. бросок обруча стопой во время трудности или без		+
	8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
	9. серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч		+
	10. работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела	+	+
	11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+
	Упражнение с булавами		
	1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+
	2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+
	3. мельница во время поворота без трудности	+	+
	4. мельница во время поворота с трудностью.		+
	5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности	+	+
	6. маленькие или средние броски из-за спины		+
	7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+
	8. ассиметричные движения булав без трудности	+	+
	9. перекалы по различным частям тела без трудности	+	+
	10. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
	11. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+
	Упражнение с лентой.		
	1. Специфические группы		

	• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+
	• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки	+	+
	• броски, броски бумерангом		+
	• эшапе	+	+
	• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+
	2. Использование предмета		
	1. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+
	2. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью	+	+
	3. 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности		+
	4. серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+
	5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки без трудности		+
	6. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки с трудностью		+
	7. серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+
	8. серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+
	9. работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
	10. работа лентой разными частями тела с трудностью		+
	11. броски бумерангом без трудности		+
В	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания	+	+
	-танцы	+	+
	- классический экзерсис	+	+

Классификационные элементы, рекомендуемые для групп базового уровня 3 и 4 годов обучения:

Прыжки:

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. «казак»
6. кольцо одной ногой
7. прыжок шагом с ½ поворота туловища в полете 180°
8. «ножницы» вперед с согнутыми впереди ½ поворота ногами
9. прыжок «жете» ан турнан с подбивным
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. «жете» ан турнан с подбивным в кольцо

13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете(360⁰)

14. «ножницы» со сменой ног назад в кольцо

15. вертикальный прыжок с поворотом на 360⁰

2. Равновесия

1. «турлянь» на 180⁰, нога в аттитюде

2. «турлянь» на 180⁰, нога в кольцо

3. свободна нога в горизонтальном положении

4. свободная нога вперед в шпагат с помощью

5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении

6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью

7. свободная нога назад - «арабеск»

8. задний шпагат с помощью

9. кольцо с помощью

10. «аттитюд»

11. переднее равновесие в горизонтальном положении

12. «Казак» вперед с помощью

13. «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги

14. на колене, нога вперед горизонтально или с помощью

15. на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью

3. Повороты.

1. пассэ-360*

2. нога горизонтально вперед - 360⁰

3. «казак» нога вперед – 360⁰

4. «арабеск» - нога назад - 360⁰

5. «аттитюд» - 360⁰

6. в кольцо – 360⁰

7. «фуэтэ» - 360⁰

8. поворот на 360⁰нога вперед постепенное сгибание опорной ноги

9. на 360⁰ шпагат вперед или в сторону с помощью

10. туловище в горизонтальном положении 360⁰

11. «фуэтэ» двойной 720⁰ в пассэ

4. Гибкость и волны

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 360⁰

2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 360⁰

3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью – 360⁰

4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360⁰

5. с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью 180⁰

6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлянь»180⁰

7. с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью

8. наклон туловища вперед, нога в шпагат

9. наклон туловища назад, нога в шпагат

10. один «вертолет» вперед

11. опора на предплечьях, ноги параллельно полу

12. волна с переходом через пальцы от пола

13. волна с переходом через пальцы к полу

Базовый уровень 5-6 год обучения

№	содержание материала	БУ-5	БУ-6
	Практический материал		
1	Общая физическая подготовка		

	1. ОРУ - на все группы мышц	+	+
	- строевые и порядковые	+	+
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	+	+
	3. комплекс упражнений на мышцы спины	+	+
	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.	+	+
	5. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	+	+
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	+	+
	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп	+	+
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+
	9. круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+
2	Специальная физическая подготовка		
	1. Пассивная гибкость:		
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимна, стенки.	+	+
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»	+	+
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат	+	+
	- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)	+	+
	- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат	+	+
	- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад		+
	- махи (вперед в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами		+
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем	+	+
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя		+
	- лежа на животе складка назад в захват	+	+
	2. Активная гибкость:		
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 сек.)	+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек)	+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед	+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
	3. Вестибулярная устойчивость		
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 ⁰ - любое равновесие на носке	+	+
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу		+
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат		
	- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально	+	+
	- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+
	4. Хореографическая подготовка		

	-деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра	+	+
	-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом	+	+
	- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»	+	+
	-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики	+	+
	-народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)		+
	- «джаз хореография»		
	- «партерная хореография»	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство		
А.	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП	+	+
Б.	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами		
	Акробатика:		
	- переворот назад толчком 2-мя ногами		+
	- перелет с коленей в мост на одну ногу		+
	- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно	+	+
	- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат		+
	- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу	+	+
	- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»		
	- различные перелеты из седа на полу	+	+
	Упражнение со скакалкой.		
	1. Специфические группы:		
	а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
	б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
	в - броски и ловля	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+
	д - вращения скакалки	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+
	• вуалеобразные движения	+	+
	2. Мастерство (общее требование для всех предметов) -броски и ловли:	+	+
	- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой		+
	3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+
	4, прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
	5. прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+

6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+
10. «эшапе» во время трудности равновесий	+	+
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)		+
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности		
13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку		
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец		+
Упражнение с обручем.		
1. специфические группы: 1. перекаты по телу, по полу	+	+
2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+	+
3. броски и ловли	+	+
4. проходы через обруч	+	+
5. элементы над обручем	+	+
6. работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки	+	+
2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+
3. длинный свободный перекат во время полета прыжка		+
4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью		+
6. перекал бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+
8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+
9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
10. бросок обруча стопой во время трудности или без		+
11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела		+
13. круговой перекал по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)		+
14. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча {вокруг вертикальной оси}		+
15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела		+
16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без		
17. в опоре на груди, длинный перекал по ногам и туловищу		+

18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне		+
Упражнение с мячом		
1. Специфические группы:		
- броски и ловля	+	+
- отбивы	+	+
- свободные перекаты по телу или полу	+	+
- работа предмета: выкруты; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки	+	+
- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)	+	+
2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+
3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+
4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+
5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+
6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+
7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+
8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+
9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+
10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности		+
11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+
12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью		+
13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка		+
14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без		
15. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+
17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук		+
Упражнения с булавами		
1. Специфические группы		
- небольшие круги;	+	+
- мельницы;	+	+
- броски с вращением или без вращения булавы во время полета (одной или обеих)	+	+
- постукивания	+	+
- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук	+	+
- взмахи, покачивания, круговые движения предметом	+	+
- движения в виде восьмерки	+	+
- ассиметричные движения.	+	+
2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех	+	+

	предмет)		
	3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности	+	+
	4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+
	5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)		+
	6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)		+
	7. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+
	8. асимметричные броски, выполненные с трудностью тела		+
	9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+	+
	10. асимметрия во время трудности тела	+	+
	11. перекаты по разным частям тела		+
	12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела	+	+
	13. передача булав под ногами во время трудности прыжка		+
	Упражнение с лентой		
	1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей)	+	+
	2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+
	3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)	+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки	+	+
	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела	+	+
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью	+	+
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.	+	+
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов	+	+
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали	+	+
	- Серия спиралей в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела.		+
	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук	+	+
	- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности		
	- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без		+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без		
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без		+
	- 2 последовательных броска бумерангом, вовремя 2-го лента проходит над или под гимнасткой		
	- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля		
	- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела		+
	Специальные средства	+	+
	- Музыкально-двигательное обучение:	+	+

- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+
- танцы	+	+
- классический экзерсис	+	+

**Классификационные элементы, рекомендуемые для
групп базового уровня 5 - 6 годов обучения:**

Прыжки

1. прыжок шагом в кольцо
2. прыжок шагом толчком двумя
3. прыжок шагом с наклоном туловища
4. прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами
5. прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами
6. шагом с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете
7. шагом с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете в кольцо
8. «жете ан турнан»
9. «жете ан турнан» в кольцо
10. подбивной прыжок с наклоном туловища назад
11. подбивной прыжок с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете (180^0)
12. подбивной прыжок с $\frac{1}{2}$ поворота туловища (180^0) в кольцо
13. прыжок «казак» в кольцо
14. прыжок «казак» с $\frac{1}{2}$ поворота всего тела в полете
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи
16. прыжок в кольцо с $\frac{1}{2}$ поворота всего тела в полете
17. прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами
18. прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
19. перекидной прыжок в шпагат или в кольцо
20. перекидной прыжок в шпагат + кольцо
21. «фуэте» в шпагат
22. «фуэте» в кольцо
23. прыжок «щука», наклон туловища к ногам

Равновесия

1. свободная нога вперед «турлян» на 180^0
2. свободная нога вперед «турлян» на 360^0
3. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлян» 180^0
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлян» 360^0
5. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлян» 180^0
6. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлян» 360^0
7. свободная нога вперед, в сторону без помощи
8. нога назад в шпагат с помощью «турлян» 180^0
9. «турлян» в кольцо с помощью 180^0
10. равновесие в кольцо с помощью
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону
12. переднее равновесие в шпагат
13. нога вперед 90^0 постепенное сгибание опорной ноги
14. турлян в «казаке» 180^0
15. «казак», нога вверх вперед с помощью
16. «казак», нога вверх вперед с помощью, постепенное сгибание опорной ноги
17. «казак», нога вверх вперед без помощи
18. на колене, нога вверх (выше головы) без помощи
19. на колене, нога вверх, наклон туловища назад без опоры

Повороты.

1. пассэ-1080⁰
2. нога горизонтально вперед – 720⁰
3. «казак» нога вперед – 360⁰
4. «казак» нога вперед – 720⁰
5. «казак» нога вперед – 720⁰-постепенное опускание на опорной ноге
6. захват вперед в шпагат 720⁰
7. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 360⁰
8. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 720⁰
9. свободная нога назад (арабеск, аттитюд) 720⁰
10. нога назад с помощью в кольцо 360⁰
11. прямая нога назад с захватом 360⁰
12. в кольцо -360⁰ без помощи
13. в переднем равновесии, туловище горизонтально 720⁰
14. шпагат назад, с туловищем в горизонтальном положении 360⁰
15. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальном положении на 360⁰
16. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальном положении на 720⁰
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе 720⁰

Гибкость и волны.

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 360⁰
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 360⁰
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью – 360⁰
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360⁰
5. с «турляном» нога назад в кольцо без помощи – 180⁰
6. с движением туловища или ноги, круг
7. турлян с туловищем в горизонтальном положении, с помощью 360⁰
8. наклон туловища горизонтально, без помощи с 1 техническим движением
9. наклон туловища горизонтально, без помощи «турлян» 180⁰
10. наклон туловища горизонтально, без помощи «турлян» 360⁰
11. «заднее» равновесие
12. подъем с пола в «заднее»
13. переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего» равновесия
14. два «вертолета» подряд вперед
15. один «вертолет» назад

Углубленный уровень 1-2 год обучения

№	содержание материала	УУ-1	УУ-2
	Практический материал		
1	Общая физическая подготовка		
	1. ОРУ - на все группы мышц	+	+
	- строевые и порядковые	+	+
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	+	+
	3. комплекс упражнений на мышцы спины	+	+
	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.	+	+
	5. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	+	+
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	+	+
	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп	+	+
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+
	9. круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+

2	Специальная физическая подготовка		
	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн, стенки.	+	+
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»	+	+
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат	+	+
	- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)	+	+
	- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат	+	+
	- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад	+	+
	- махи (вперед в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами	+	+
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем	+	+
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя	+	+
	- лежа на животе складка назад в захват	+	+
	2.Активная гибкость:		
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 сек.)	+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек)	+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед	+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону	+	+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.	+	+
	3. Вестибулярная устойчивость		
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 ⁰ - любое равновесие на носке	+	+
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу	+	+
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат	+	+
	- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально	+	+
	- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+
	4.Хореографическая подготовка		
	-деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра	+	+
	-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом	+	+
	- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»	+	+
	-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики	+	+
	-народно-характерные и современные танцы (цыганский,	+	+

	испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)		
	- «джаз хореография»		+
	- «партерная хореография»	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство		
А.	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП	+	+
Б.	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами		
	Акробатика:		
	- переворот назад толчком 2-мя ногами	+	+
	- перелет с коленей в мост на одну ногу	+	+
	- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно	+	+
	- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат	+	+
	- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу	+	+
	- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»		+
	- различные перелеты из седа на полу	+	+
	Упражнение со скакалкой.		
	1. Специфические группы:		
	а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
	б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
	в - броски и ловля	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+
	д - вращения скакалки	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+
	• вувалеобразные движения	+	+
	2. Мастерство (общее требование для всех предметов) -броски и ловли:	+	+
	- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой	+	+
	3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+
	4. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
	5. прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
	7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
	9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+
	10. «этапе» во время трудности равновесий	+	+
	11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)	+	+
	12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности		+

13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку		+
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец	+	+
Упражнение с обручем.		
1. специфические группы: 1. перекаты по телу, по полу	+	+
2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+	+
3. броски и ловли	+	+
4. проходы через обруч	+	+
5. элементы над обручем	+	+
6. работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки	+	+
2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+
3. длинный свободный перекат во время полета прыжка	+	+
4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью	+	+
6. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+
8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+
9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
10. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+
11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела	+	+
13. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)	+	+
14. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча {вокруг вертикальной оси}	+	+
15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+
16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без		+
17. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу	+	+
18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне	+	+
Упражнение с мячом		
1. Специфические группы:		
- броски и ловля	+	+
- отбивы	+	+
- свободные перекаты по телу или полу	+	+
- работа предмета: выкруты; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки	+	+
- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)	+	+

2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+
3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+
4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+
5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+
6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+
7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+
8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+
9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+
10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности		+
11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+
12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью	+	+
13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка	+	+
14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без		+
15. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+
17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук	+	+
Упражнения с булавами		
1. Специфические группы		
- небольшие круги;	+	+
- мельницы;	+	+
- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих)	+	+
- постукивания	+	+
- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук	+	+
- взмахи, покачивания, круговые движения предметом	+	+
- движения в виде восьмерки	+	+
- ассиметричные движения.	+	+
2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предмет)	+	+
3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности	+	+
4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела	+	+
5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)	+	+
6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)	+	+
7. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+
8. ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела	+	+
9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя	+	+

булавами кистями или без и ловля без трудности		
10. асимметрия во время трудности тела	+	+
11. перекаты по разным частям тела	+	+
12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела	+	+
13. передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+
Упражнение с лентой		
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей)	+	+
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+
3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)	+	+
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки	+	+
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела	+	+
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью	+	+
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.	+	+
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов	+	+
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали	+	+
- Серия спиралей в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела.	+	+
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук	+	+
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности		+
- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без	+	+
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		+
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без		+
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без	+	+
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой		+
- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля		+
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела	+	+
Специальные средства	+	+
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+
- танцы	+	+
- классический экзерсис	+	+

**Классификационные элементы, рекомендуемые для
групп углубленного уровня 1 - 2 годов обучения:**

Прыжки

1. прыжок шагом в кольцо
2. прыжок шагом толчком двумя

3. прыжок шагом с наклоном туловища
4. прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами
5. прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами
6. шагом с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете
7. шагом с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете в кольцо
8. «жете ан турнан»
9. «жете ан турнан» в кольцо
10. подбивной прыжок с наклоном туловища назад
11. подбивной прыжок с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете (180^0)
12. подбивной прыжок с $\frac{1}{2}$ поворота туловища (180^0) в кольцо
13. прыжок «казак» в кольцо
14. прыжок «казак» с $\frac{1}{2}$ поворота всего тела в полете
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи
16. прыжок в кольцо с $\frac{1}{2}$ поворота всего тела в полете
17. прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами
18. прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
19. перекидной прыжок в шпагат или в кольцо
20. перекидной прыжок в шпагат + кольцо
21. «фуэте» в шпагат
22. «фуэте» в кольцо
23. прыжок «щука», наклон туловища к ногам

Равновесия

1. свободная нога вперед «турлянь» на 180^0
2. свободная нога вперед «турлянь» на 360^0
3. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 180^0
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 360^0
5. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлянь» 180^0
6. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлянь» 360^0
7. свободная нога вперед, в сторону без помощи
8. нога назад в шпагат с помощью «турлянь» 180^0
9. «турлянь» в кольцо с помощью 180^0
10. равновесие в кольцо с помощью
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону
12. переднее равновесие в шпагат
13. нога вперед 90^0 постепенное сгибание опорной ноги
14. турлянь в «казаке» 180^0
15. «казак», нога вверх вперед с помощью
16. «казак», нога вверх вперед с помощью, постепенное сгибание опорной ноги
17. «казак», нога вверх вперед без помощи
18. на колене, нога вверх (выше головы) без помощи
19. на колене, нога вверх, наклон туловища назад без опоры

Повороты.

1. пассэ- 1080^0
2. нога горизонтально вперед – 720^0
3. «казак» нога вперед – 360^0
4. «казак» нога вперед – 720^0
5. «казак» нога вперед – 720^0 -постепенное опускание на опорной ноге
6. захват вперед в шпагат 720^0
7. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 360^0
8. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 720^0
9. свободная нога назад (арабеск, аттитюд) 720^0
10. нога назад с помощью в кольцо 360^0

11. прямая нога назад с захватом 360°
12. в кольцо -360° без помощи
13. в переднем равновесии, туловище горизонтально 720°
14. шпагат назад, с туловищем в горизонтальном положении 360°
15. боковой шпагат с помощью туловища в горизонтальном положении на 360°
16. боковой шпагат с помощью туловища в горизонтальном положении на 720°
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе 720°

Гибкость и волны.

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 360°
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 360°
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью – 360°
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360°
5. с «турляном» нога назад в кольцо без помощи – 180°
6. с движением туловища или ноги, круг
7. турлян с туловищем в горизонтальном положении, с помощью 360°
8. наклон туловища горизонтально, без помощи с 1 техническим движением
9. наклон туловища горизонтально, без помощи «турлян» 180°
10. наклон туловища горизонтально, без помощи «турлян» 360°
11. «заднее» равновесие
12. подъем с пола в «заднее»
13. переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего» равновесия
14. два «вертолета» подряд вперед
15. один «вертолет» назад

2.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: –практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; –приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; –приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч и соревнований; –формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; –воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: –освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий	В течение года

		<p>в качестве помощника тренера-преподавателя;</p> <ul style="list-style-type: none"> –формирование навыков наставничества; –формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; –формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> –формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); –осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	<p>Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> –формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; –обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; –знание и соблюдение основ спортивного питания; –формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	В течение года
2.3	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного</p>	В течение года

		спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	В течение года

5	Нравственное воспитание		
5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися художественной гимнастикой воспитанниц тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся, занимающихся художественной гимнастикой более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play	первый, второй год	

	юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в художественной гимнастике (беседа)		антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. С третьего года обучения юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями гимнастки (беседа)	с четвертого года	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	с четвертого года	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	с четвертого года	

2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как: опрос, собеседование, творческое задание.

Общефизическая подготовка. Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг

по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Техническая подготовка Контроль освоения обучающимися технических элементов дзюдо проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка Контроль освоения обучающимися действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения.

Применяются следующие **виды и формы контроля**:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) Основными формами текущего контроля являются: контрольные учебные занятия; соревнования; контрольные тесты по ОФП; теоретическое тестирование.

- годовая (промежуточная) аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков дзюдо, а также теоретических знаний.

- итоговая аттестация -позволяет оценить уровень полного курса программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля - инструкторами -методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Годовая (промежуточная) аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь) Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной на основании приказа директора ДЮСШ, в состав которой входят: председатель комиссии (директор), члены комиссии (заместитель директора по УВР и тренеры- преподаватели). Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол и выносятся на утверждение на педагогическом совете. По итогам мониторинга обучающийся переводиться на следующий учебный год.

Контрольно-переводные нормативы по дополнительной общеразвивающей программе

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девочек 6-8 лет

№ п/п	Качество	Нормативные упражнения. Тесты.	Требования	Оценка		
				10 баллов	8,5 баллов	7,5 баллов
1	Гибкость	И.П. – лежа на спине. «Мост» (5 сек)	Руки держать вертикально, прямыми в локтях.			
2		И.П. – сед на полу, наклон вперед. «Складка» (5 сек)	Полное касание грудью коленей. Колени не сгибать.			
3		«шпагат» вперед на правую, левую ноги	Значительное касание бедрами пола при разведении ног. Спина прямая.			
4	Прыгучесть	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (5 раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола.			
5	Ловкость	Бросок теннисного мяча в цель (маленький обруч)	Учитывается точность попадания в цель (1 попытка, 6 мячей, расстояние 2 метра)	4 попадания	3 попадания	2 попадания
6	Равновесие	Встать на высокие полупальцы, руки на поясе. Держать 10 сек.	Колени прямые, пятки как можно выше от пола.			
7	Музыкальность	Размер 2/4, 4/4. Выполнение простых прыжков на двух ногах или на одной, танцевальные шаги.	Учитывается ритмичное выполнение прыжков или шагов.			
	ИТОГО	Сумма баллов:		70	59,5	52,5
		Сумма оценок:		35	28	21
		Выполнение норматива:		Сдано на отлично	Сдано на хорошо	Сдано

ПРИМЕЧАНИЕ:

Тесты оцениваются по 10-бальной системе. В требованиях дано идеальное исполнение.
 Максимальный приемный балл – 10,0
 Минимальный приемный балл – 7,5

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девочек 8-9 лет, 9-10 лет

№ п/п	Качество	Нормативные упражнения. Тесты	Требования	Оценка		
				10 баллов	9 баллов	8 баллов
1	Гибкость	«Мост» из положения стоя на двух ногах.	Руки держать вертикально, прямыми в локтях.			
2		Стоя на двух ногах	Слегка не полное			

		сложиться в «Складку», хватом руки за стопы.	касание туловищем бедер и коленей.			
3		«шпагат» вперед и в сторону на правую, левую ноги	Нога на гимнастической скамейке.			
4	Прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку без промежуточных подскоков	Колени и носки оттянуты. Заметный отрыв от пола.	50 раз	40 раз	30 раз
5	Упражнения на силу	Лежа на животе, на полу, удержание ног с помощью партнера, поднять туловище вертикально.	Поднять туловище до $< 90^{\circ}$. Держать 5 сек.			
6		Поднять ногу вперед и в сторону, держать за опору на полной стопе.	Поднять ногу до уровня горизонтали. Держать 5 сек.			
7		Поднять ногу назад, стоя лицом к опоре.	Поднять ногу под углом не более 45° по отношению к полу, сохраняя вертикальное положение туловища. Держать 5 секунд.			
8	Упражнения на брюшной пресс	Лежа на полу, на спине, руки вдоль туловища, ноги поднять под углом 45°	Колени и носки оттянуты. Держать 5 секунд.			
9	Музыкальность	Шаг польки, галоп, выполнение прыжков на двух ногах, с одной ноги на другую.	Учитывается ритмичность выполнения несложных движений и танцевальных комбинаций.			
	ИТОГО	Сумма баллов:		90	81	72
		Выполнение норматива:		Сдано на отлично	Сдано на хорошо	Сдано

ПРИМЕЧАНИЕ:

Тесты оцениваются по 10-бальной системе. В требованиях дано идеальное исполнение.

Максимальный приемный балл – 10,0

Минимальный приемный балл – 8,0

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девочек 10-11 лет

№ п/п	Качество	Нормативные упражнения. Тесты.	Требования	Оценка		
				10 баллов	9 баллов	8 баллов
1	Гибкость	«Мост» из положения стоя на двух ногах.	Колени прямые			
2		«Складка» из положения стоя на двух ногах, захватить руками стопы.	Наклон вперед до касания грудью бедер, голова			

			касается ног. Держать 5 сек.			
3		Лежа на животе, удержание ног с помощью партнера, сильный наклон назад.	Учитывается положение туловища относительно пола. Туловище и руки параллельно полу.			
4		Шпагат вперед и в сторону на правую, левую ноги (нога на гимнастической скамейке)	Незначительное касание бедрами пола			
5	Прыгучесть	Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед, двойной, простой прыжок.	Колени и носки оттянуты. Заметный отрыв от пола.	12 раз	10 раз	8 раз
6	Упражнения на силу	Поднять ногу вперед и в сторону (с опорой).	Поднять ногу до уровня груди. Держать 5 сек.			
7		Поднять ногу назад, стоя лицом к опоре.	Поднять ногу до угла 45° по отношению к полу. Держать 5 секунд.			
8	Упражнения на брюшной пресс	Из положения лежа на спине «складка», руками коснуться ног	Руки прямые, колени и носки оттянуты.	10 раз	8 раз	6 раз
9		Лежа на полу, на спине, удержание ног под углом 45° по отношению к полу	Руки вдоль туловища, колени и носки оттянуты. Учитывается продолжительность			
10	Музыкальность	Размер $\frac{3}{4}$, длительность 8 тактов, темп 1 такт в секунду. 1-й такт – шагом правой прыжок со сменой ног, согнутых вперед, руки дугами вниз-вперед. 2-й такт – то же со сменой согнутых ног назад, руки дугами вниз в стороны. 3-й такт- поворот 1-й такт 4-й такт – шагом правой на носок, высокое равновесие, руки в стороны. 5-7- й такт – держать равновесие. 8-й такт – приставить ногу, стойка на носках, руки в стороны, поворот кругом в И.п. То же в другую сторону.	Учитывается ритмичность выполнения несложных движений и танцевальных комбинаций.			
	ИТОГО	Сумма баллов:		100	90	80

		Выполнение норматива:	Сдано на отлично	Сдано на хорошо	Сдано
--	--	-----------------------	---------------------	--------------------	-------

ПРИМЕЧАНИЕ:

Тесты оцениваются по 10-бальной системе. В требованиях дано идеальное исполнение.

Максимальный приемный балл – 10,0

Минимальный приемный балл – 8,0

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для девочек 11-12 лет**

№ п/п	Качество	Нормативные упражнения. Тесты.	Требования	Оценка		
				10 баллов	9 баллов	8 баллов
1	Гибкость	Стойка ноги на ширине плеч, руки вверх, наклон назад до касания руками пола у пяток, затем сложиться в «складку», руками захватить голени снаружи.	При наклоне назад руки прямые. При выполнении «складки» туловище касается бедер, голова прижата к ногам.			
2		Лежа на животе на полу, поднять туловище вертикально.	Поднять туловище под углом 90°. Держать 5 сек.			
3		Шпагат вперед и в сторону на правую, левую ноги (нога на гимнастической скамейке)	Касание бедрами пола			
4	Прыгучесть	Прыжки вверх со скакалкой – два двойных, два простых	Колени и носки оттянуты. Повторить серию 6 раз.			
5	Упражнения на силу	Поднять ногу вперед и в сторону (без опоры).	Нога на уровне плеч. Держать 5 сек.			
6		Поднять ногу назад без опоры на носке (равновесие).	Ногу держать горизонтально полу. Держать 10 секунд.			
7	Повороты и равновесия (вестибулярная устойчивость)	Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, длительность 8 тактов, темп 1 такт в секунду. И.п. – стоя левым боком к О.Н. выпад на правой, руки влево. 1-3-й такты – 3 одновременных поворота по 360° на правой, носок прижат к колену, руки в стороны («спружинивая» после каждого поворота) 4-й такт – переход в переднее равновесие в шпагат (на всей стопе), руки в стороны-назад. 5-7-й такт – держать равновесие.	Учитывается техника поворотов и равновесий			

		8-й такт – приставить ногу, стойка на носках, руки в стороны, поворот кругом в И.п. С левой ноги то же в другую сторону.			
	ИТОГО	Сумма баллов:	70	63	56
		Выполнение норматива:	Сдано на отлично	Сдано на хорошо	Сдано

ПРИМЕЧАНИЕ:

Тесты оцениваются по 10-бальной системе. В требованиях дано идеальное исполнение.

Максимальный приемный балл – 10,0

Минимальный приемный балл – 8,0

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девочек 12-13 лет, 13-14 лет

№ п/п	Качество	Нормативные упражнения. Тесты.	Требования	Оценка		
				10 баллов	9 баллов	8 баллов
1	Гибкость	Наклон назад, стоя на двух ногах, руками коснуться пола и пяток.	Руки прямые.			
2		Заднее равновесие на носке до касания руками пола, нога в положении близко к шпагату.	Руками коснуться пола, выход в вертикальное равновесие с хорошей осанкой.			
3		Шпагат прямой (с правой, левой), нога на гимнастической скамейке.	Бедро ноги, находящейся на полу, касается пола.			
4	Прыгучесть	Прыжки на двух ногах со скакалкой – 4 двойных, 4 в «разножку».	Колени и носки оттянуты. Выполнить 6 серий.			
5	Упражнения на силу	Поднять ногу вперед и в сторону (без опоры).	Нога на уровне головы. Держать 5 сек.			
6		Поднять ногу назад без опоры на носке.	Ногу держать горизонтально полу. Держать 5 секунд.			
7	Вестибулярная устойчивость	Стойка на одной ноге, другая вперед, руки вверх с закрытыми глазами	Держать 12 сек			
8		Высокое равновесие на носке одной ноги, другая назад после перекидного прыжка	Держать равновесие 12 сек			
9	Заднее равновесие	С касанием рукой пола, выполнить 6 раз в максимальном темпе из И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, держась за рейку, левая (правая) нога вперед, руку	Нога близко к шпагату, рукой коснуться пола, выход в вертикальное равновесие с хорошей осанкой			

		вверх				
	ИТОГО	Сумма баллов:		90,0	85,5	81,0
		Выполнение норматива:		Сдано на отлично	Сдано на хорошо	Сдано

ПРИМЕЧАНИЕ:

Тесты оцениваются по 10-бальной системе.

Сумма переводного балла 81,0

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для девочек 14 -18 лет**

№ п/п	Качество	Нормативные упражнения. Тесты.	Требования	Переводной балл			
				14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	Гибкость	Захватить руками нижнюю часть голени, держать 5 сек., затем перейти в «складку»	Колени прямые, во время «складки» грудь полностью касается бедер				
2		Лежа на полу на животе, сильный наклон назад.	Руки и туловище параллельны полу. Держать 5 сек.				
3		Поднять ногу (правую, левую вперед, в сторону без опоры)	Нога выше головы с сохранением вертикального положения туловища без компенсаторного выдвигания таза. Держать 5 сек.				
4	Прыгучесть	Серия прыжков – 4 двойных, 4 вверх, ноги врозь.	Колени и носки оттянуты. Выполнить 10 серий.				
5	Вертикальное равновесие	Равновесие на носке правой и левой ногой назад	Нога выше уровня горизонтали. Держать 15 сек.				
6	Заднее равновесие	С касанием рукой пола, выполнить 10 раз в максимальном темпе из И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, держась за рейку, левая (правая) нога вперед, руки вверх	Нога в положении близко к шпагату, рукой коснуться пола, выход в вертикальное равновесие с хорошей осанкой				
9	Пространственный тест (ПКТ)	* Три разноименных поворота на 360° из И.п.- выпада. *Три кувырка вперед *Заднее равновесие *Три поворота на 180° прыжками (ноги вместе) *Три кувырка вперед *Заднее равновесие * Три поворота на 360°	Учитывается техника выполнения поворотов, равновесий, группировки в кувырках.				

		прыжками (ноги вместе). *шагом вперед вертикальное равновесие на правой ноге, левую назад.					
	ИТОГО	Сумма баллов:		64,4	65,8	66,5	68,6
		Выполнение норматива:		Сдано на отлич но	Сдано на хоро шо	Сдано	Сдано

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Данные упражнения предназначены для совершенствования специальных физических качеств, выполнения элементов трудности по специальным требованиям программы.
2. Тесты оцениваются по 10-бальной системе.
3. Минимальный переводной балл:

14 лет	9,2
15 лет	9,4
16 лет	9,5
17 лет и старше	9,8

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить занимающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

Перед началом сдачи контрольно-переводных нормативов должна быть проведена разминка.

Сдача контрольно-переводных нормативов проводится согласно утвержденному директором ДЮСШ плану.

В конце восьмого года обучения (май месяц) проводится **итоговая аттестация**.

Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

Примерный тест по художественной гимнастике

Инструкция к тесту: в тесте 10 вопросов и несколько вариантов ответа. Выберите один правильный вариант ответа.

1. **Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Что за вид спорта?**
 - А) Легкая атлетика
 - Б) Художественная гимнастика
 - В) Плавание
 - Г) Спортивная гимнастика
2. **В художественной гимнастике оценивают выступления?**
 - А) На снаряде
 - Б) С предметом
3. **С какими снарядами могут выступать гимнастки?**
 - А) скакалка, мяч, булавы
 - Б) скакалка, гиря, обруч
 - В) булавы, шест, лента
4. **Какова продолжительность индивидуального упражнения?**

- А) 1 минута 50 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 1 минута 30 секунд
- Г) 1 минута

5. Какова продолжительность группового упражнения?

- А) 1 минута 30 секунд
- Б) 2 минуты
- В) 3 минуты
- Г) 2 минуты 30 секунд

6. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?

- А) 5 человек
- Б) 3 человека
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

7. Как зовут известную гимнастку?

- А) Юлия Ефимова
- Б) Алина Кабаева
- В) Мария Шарапова
- Г) Аделина Сотникова

8. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?

- А) 2 года
- Б) 8 лет
- В) 3 года
- Г) 6 лет

9. В чём выступают гимнастки?

- А) в шортах и майке
- Б) в лосинах и футболке
- В) в купальнике и чешках
- Г) в платье

10. С какой причёской выступают гимнастки?

- А) хвост
- Б) шишка (пучок)
- В) распущенные
- Г) косички

2.6 Методические материалы

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

Упражнения с предметами.

Упражнения с предметами выполняются с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов влияют на технику движений. В упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: *удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.*

Компонентами предметной подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы:

Скакалка – это пеньковая /или другая веревка/ удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Обруч – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной /поперечным диаметром/ 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.

Мяч – это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Лента – это конструкция из палочки-трости длиной 50—60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления – карабина и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм /без трости/. Цвет по выбору.

Булавы – это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 гр. Цвет по выбору.

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 перекаат, обкрутку, вращение и др.
	Нетипичным хватом	На ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	Простые	Перед собой и над собой
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекааты	По полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
	По телу	По кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и 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 вращением, в петлю (скрестно), узким хватом	Вперед, назад и 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, наружу
	Набрасыванием	Горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	Шагом, прыжком	В специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся 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

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С МЯЧОМ

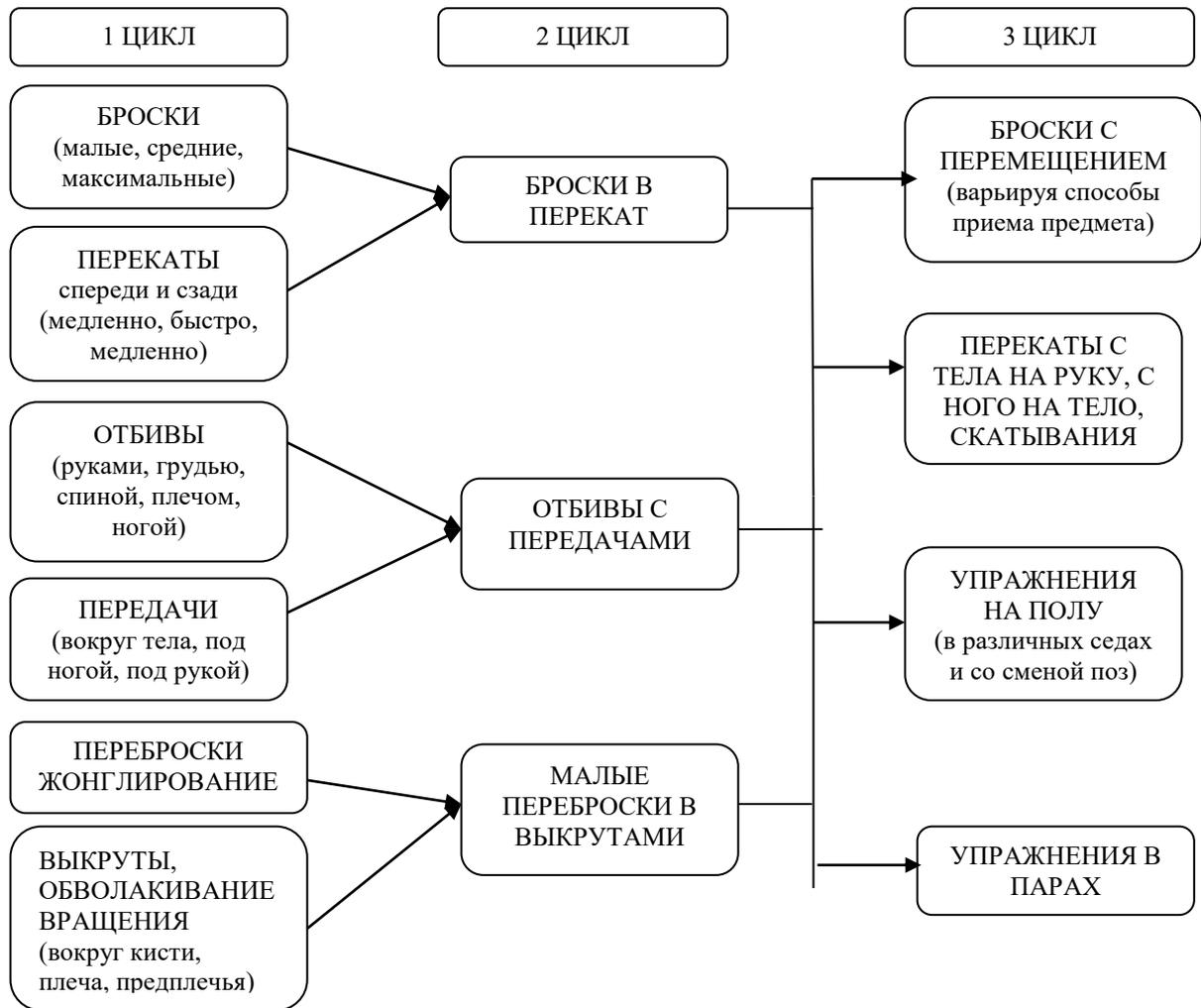


СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ОБРУЧЕМ

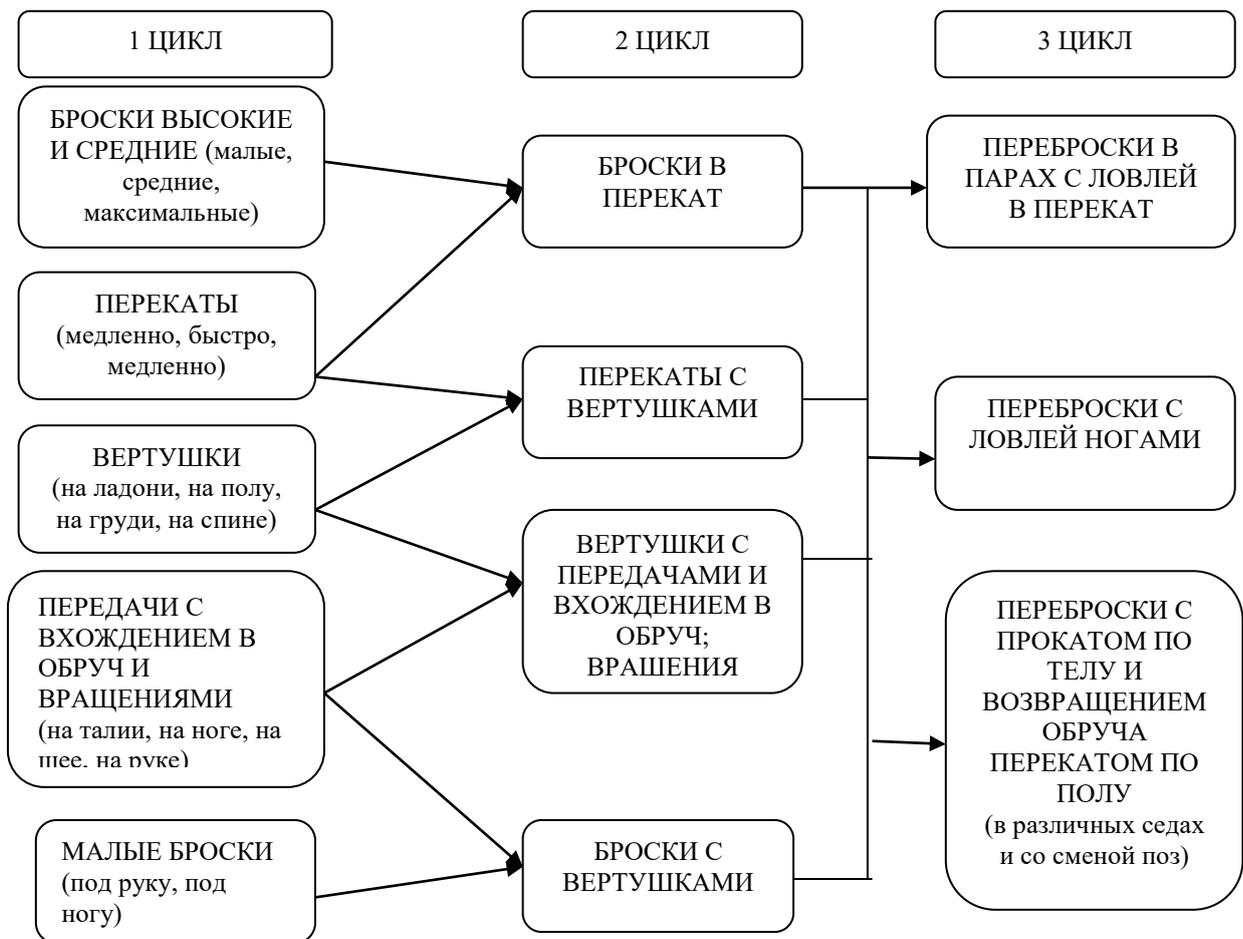


СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С БУЛАВАМИ

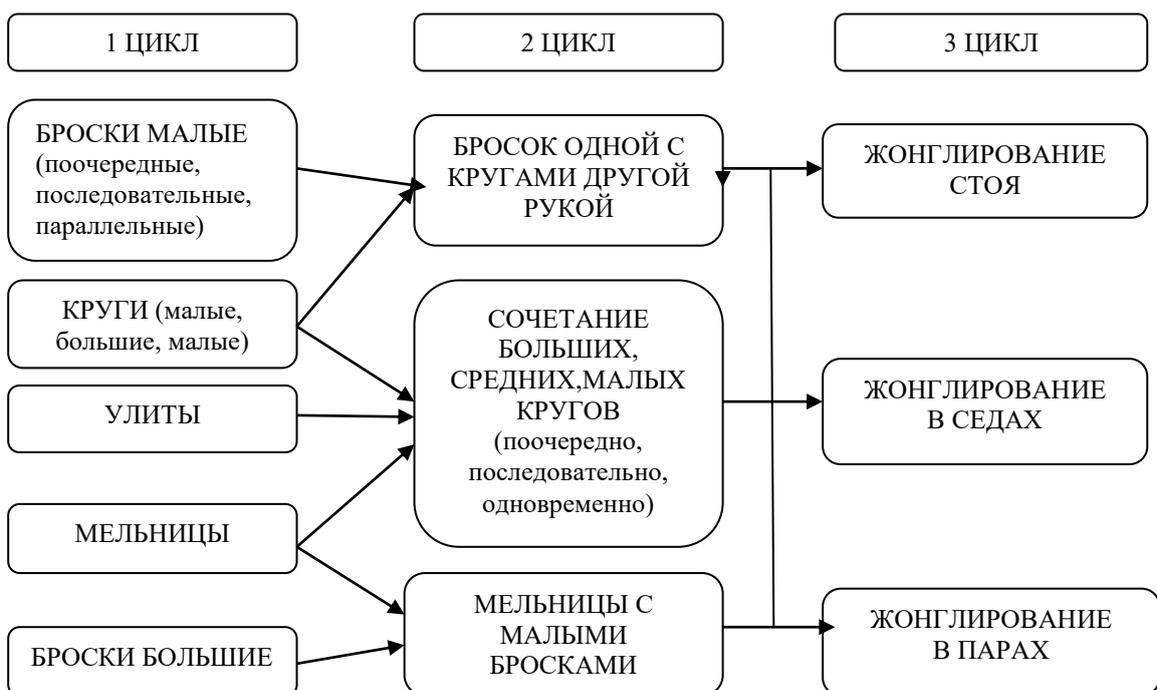


СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ЛЕНТОЙ

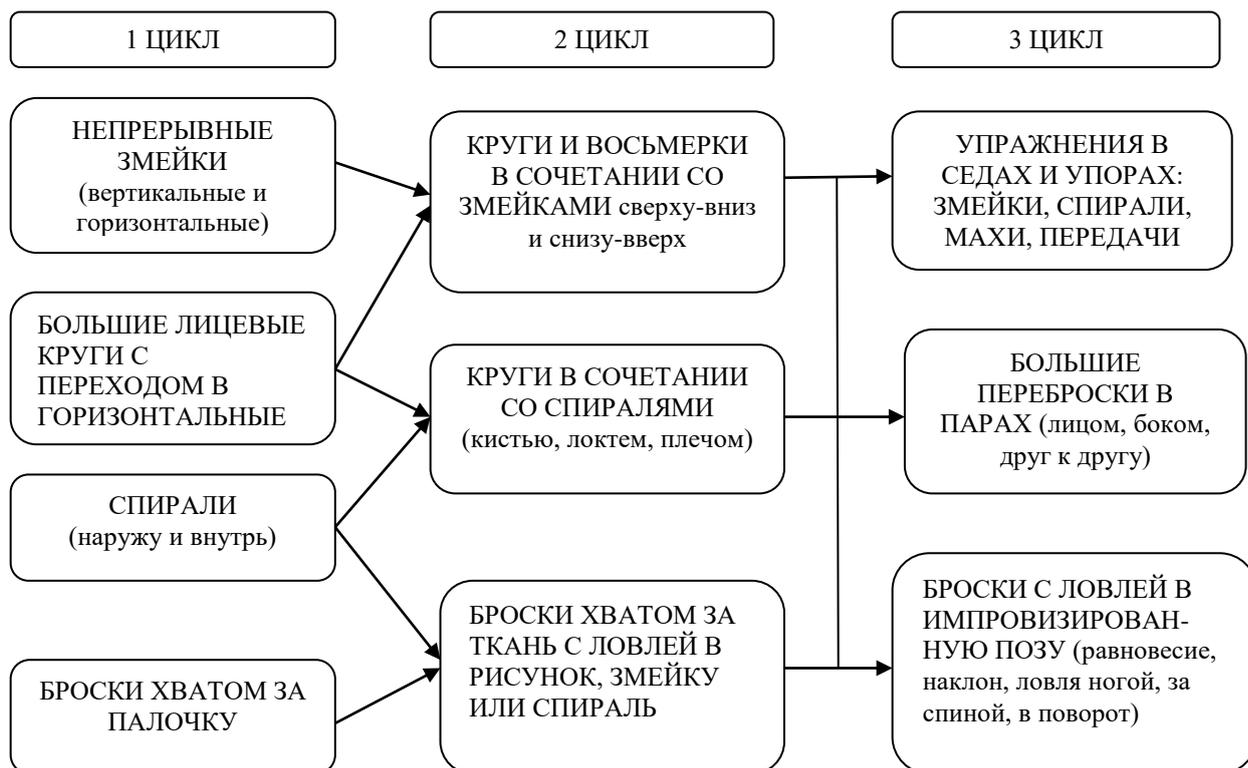
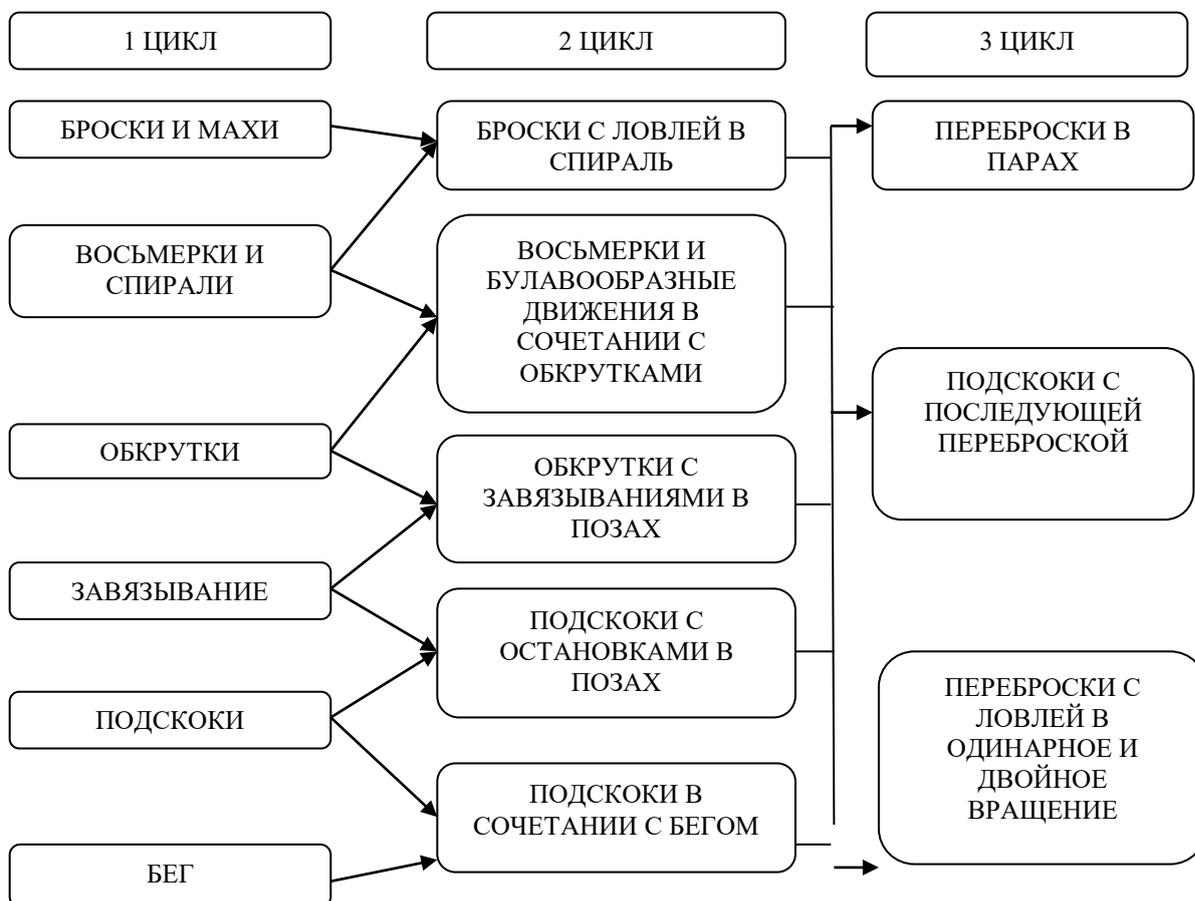


СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СКАКАЛКОЙ



Групповые упражнения резко отличаются от комбинаций одиночек.

В индивидуальных упражнениях успех зависит от индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнасток. Чем ярче индивидуальность, тем она интереснее.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом.

Единообразия, согласованность, четкость и слитность – вот основные слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности в исполнении взаимодействий и готовности к незапланированным действиям партнерши.

В настоящее время групповые комбинации выполняются пятью гимнастками. Каждая команда представляет две различные комбинации на разную музыку:

1-я композиция – с одинаковыми предметами;

2-я композиция - с двумя разными предметами.

В младших разрядах: 1-я композиция – без предмета, 2-я с одинаковыми предметами.

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток. Выделяют 2 типа взаимодействий: посредством предмета и без участия предмета.

Взаимодействия посредством предмета может осуществляться:

- обменом предметами: передачи, перекаты, переброски;

- без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнерша.

Взаимодействия гимнасток без участия предметов может быть контактным и бесконтактным.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества.

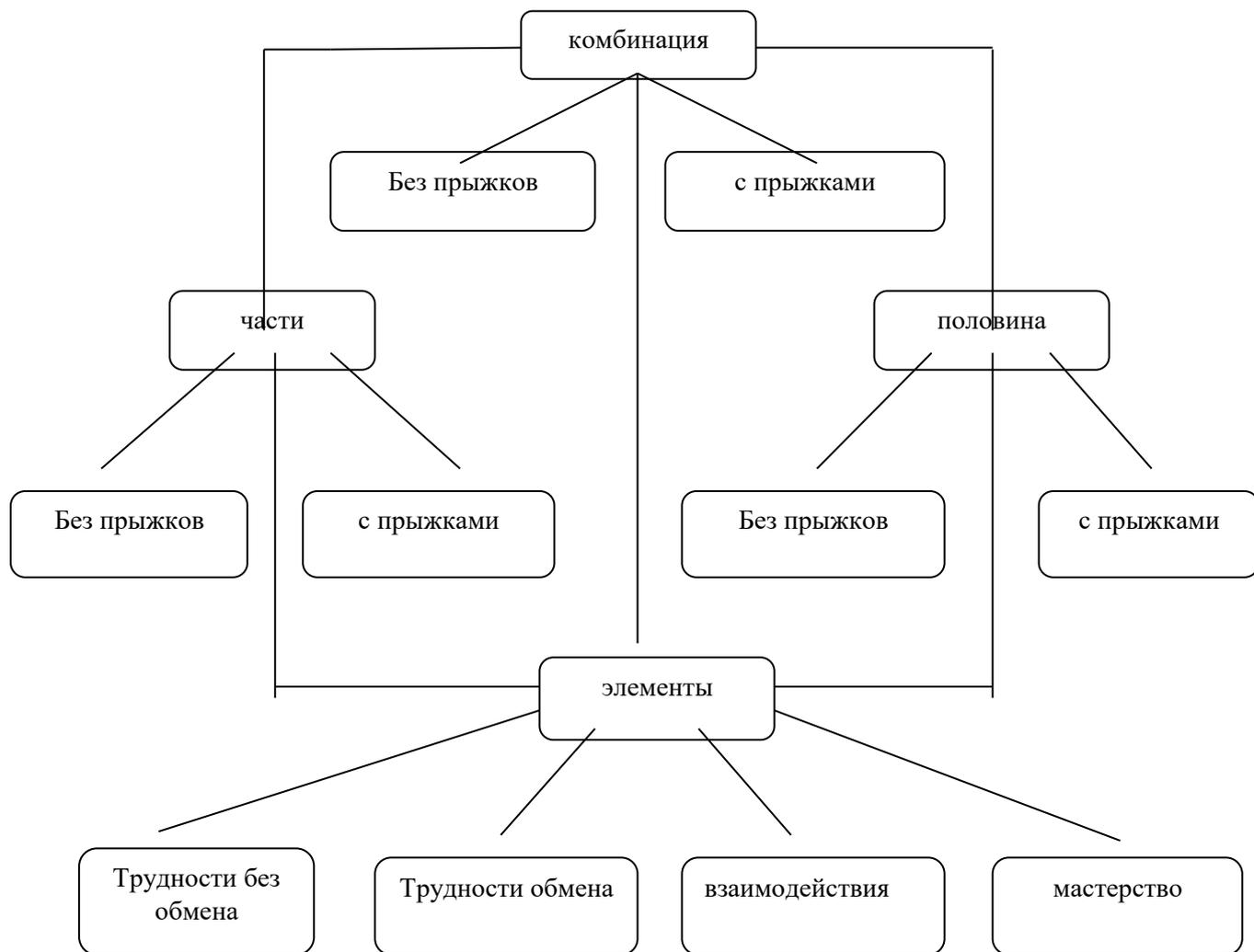
Основная часть учебно-тренировочного занятия включает работу: над элементами и соединениями, над частями комбинации, по половинам комбинации, над комбинацией в целом.

Содержание *групповой тактики* составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающих в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.
6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.
7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Схема работы с групповыми комбинациями



2.7 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Требования:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

№ п/п	Наименование	Единица измерения
Основное оборудование и инвентарь		
1	Ковер гимнастический (13x13) (для одновременной работы нескольких тренеров)	штук
2	Булава гимнастическая	пара

3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук
4	Мяч для художественной гимнастики	штук
5	Обруч гимнастический	штук
6	Скакалка гимнастическая	штук
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь		
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект
2	Зеркало 12 х 2 м	штук
3	Насос для накачивания мячей для художественной гимнастики	штук
4	Мат гимнастический	штук
5	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект
6	Мяч волейбольный	штук
7	Палка гимнастическая	штук
8	Пианино	штук
9	Пылесос бытовой	штук
10	Станок хореографический	комплект
11	Скамейка гимнастическая	штук
12	Стенка гимнастическая	штук
13	Тренажер для развития подъема	штук
14	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук
15	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук

Кадровое обеспечение

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации
Уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах (регионального и всероссийского уровня);
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;

- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

Список литературных источников

- 1.Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод. рекомендации. М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
- 2.Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод. рекомендации. М.: Изд-во ВНИИФК, 1989-30с.
- 3.Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис.канд. пед. наук. -СПб.1994-43с.
- 4.Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. -28 с.
- 5.Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рекомендации – СПб. Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
- 6.Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М. –Л.: Искусстао,1964.
- 7.Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975-184 с.
8. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
- 9.Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. рекомендации. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
- 10.Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. реомендации. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
- 11.Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Учебно.-методическое пособие. – СПб. Изд-во СПб ГАФК, 2000. – 46с.
12. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореферат дис...канд.пед.наук. – СПб. 2003. – 20 с.
- 13.Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед. худ.гим.2001. – 50с.
- 14.Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рекомендации – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
- 15.Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной в художественной гимнастике: Метод. рекомендации – СПб. Изд-во СПб ГАФК, 1994. -30 с.
- 16.Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. – СПб: Изд-во СПб ГАФК, 2000. – 40 с.
- 17.Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод. пособие. –СПб ГАФК, 2002. – 40 с.
18. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003
19. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России по художественной гимнастике.
3. Первенство России по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
5. Чемпионаты Европы по художественной гимнастике.

Перечень Интернет-ресурсов

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики.
<http://www.vfgr.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс.
URL: <http://www.magma-team.ru> 129
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
5. minsport.astrobl.ru
6. fig-gymnastics.com
7. school-grace.ru
8. rg4u.clan.su

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678576

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025