

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-  
МОЗДОКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

ПРИНЯТА

На заседании Педагогическим совета


от «01» 09 2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 65 от 01.09.2025

Директор МБУДО Моздокского ЦДТ

  
Л.А.Алавердова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»  
уровень 2-й (продвинутый)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель: Теравакова Нелли Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Моздок  
2025 год

## **Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

**Актуальность** программы «Художественная гимнастика» (продвинутый уровень) состоит в том, что данная программа формирует специфические компетенции: развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, дисциплинирует детей, совершенствует тело, учит красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность., а также способствует профессиональному самоопределению. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Содержание программы построено с учетом новых требований, предъявляемых международными правилами к художественной гимнастике.

### **Отличительные особенности и новизна программы**

1. Содержание программы построено с учетом новых требований, предъявляемых международными правилами к художественной гимнастике.
2. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования средств общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики
3. Обучение в группах художественной гимнастики способствует повышению у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой и достижению спортивных результатов.

**Категория обучающихся:** Программа предназначена для обучающихся, закончивших базовый курс по программе «Художественная гимнастика». Это девочки от 12 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний. Справка от врача обязательна.

**Уровень освоения программы:** продвинутый (углубленный)

**Объём программы:** 2088 часов

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 4 часа

**Форма обучения:** очная

**Методы обучения:**

- наглядный метод (видео- и фотоматериалы по хореографии);
- словесный метод (объяснение основных понятий, терминов, беседа, диалог);

- практические методы (репетиция, упражнения);
- метод импровизации (импровизация выводит гимнасток на практическую и творческую самостоятельность)

**Форма реализации:** традиционная

**Режим и наполняемость учебных групп объединения  
«Художественная гимнастика»**

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество человек
		Разряд	Количество упражнений	В неделю	В год	
1	12 лет	1 разряд	4	10	360	8-15
2	13 лет	КМС	4	12	432	7-14
3	14 лет	КМС	4	12	432	6-13
4	15 лет	КМС-МС	4	12	432	5-10
5	16 лет	МС	4	12	432	5-8

**Срок реализации программы:** 5 лет.

**Язык реализации программы:** обучение по программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст.14 ФЗ-273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ

**Цель программы :** Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения средствами художественной гимнастики. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от 1 взрослого разряда до МС

**Задачи:**

**Предметные:**

- обучить теоретическим положениям художественной гимнастики (правилам судейства и составления судейских карточек).
- совершенствовать технику владения предметами художественной гимнастики

(скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);

- осваивать тренировочные нагрузки большого объема и высокой интенсивности;
- расширять знания в области история развития художественной гимнастики в России и за рубежом;
- обучить умениям и навыкам согласно нормативов КМС и МС по художественной гимнастике:
- обучить основам общероссийских и международных допинговых правил, основам спортивного питания.

### ***Метапредметные:***

- содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной, творческой и спортивной деятельности;
- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и соревнованиях;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- формировать и развивать компетентность в области работы с информацией.

### ***Личностные:***

- воспитывать российскую гражданскую идентичность;
- способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании;
- развивать рефлексивную деятельность;
- формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию, личностному и профессиональному самоопределению;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**для групп 1, 2 и 3 года обучения**

№	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3год	1 год	2 год	3 год
1.	Психологическая подготовка	2	2	2				2	2	2
2.	Теоретическая подготовка	6	6	6				6	6	6
3.	Общая и специальная физическая подготовка				108	150	150	108	150	150
4.	Техническая подготовка				174	184	184	174	184	184
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				30	30	30	30	30	30
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления				40	60	60	40	60	60
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>328</b>	<b>398</b>	<b>398</b>	<b>360</b>	<b>432</b>	<b>432</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	Психологическая подготовка.	<b>2</b>	<b>2</b>		Опрос. Опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
	Беседы	6	6		
2.1	Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой. Физиологические особенности строения женского организма.	1	<b>1</b>		Опрос
2.2	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	1	<b>1</b>		Опрос
2.3	Правила соревнований по художественной гимнастике	4	<b>4</b>		Тестирование
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>104</b>	
3.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	14	1	13	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>174</b>	<b>10</b>	<b>164</b>	
4.1	Базовая техническая подготовка	16	1	15	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	16	1	15	Наблюдение педагога
4.3	Элементы классического танца	6		6	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	6	1	5	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	18	1	17	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	18	1	17	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	18	1	17	Наблюдение педагога
4.11	Упражнение с мячом	18	1	17	Наблюдение педагога
4.12	Упражнения с булавами	20	1	19	Наблюдение педагога
4.13	Упражнения с лентой	20	1	19	Наблюдение педагога
<b>5</b>	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Фиксация результатов</b>
<b>6.</b>	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>22</b>	<b>338</b>	

## Содержание

**Раздел 1. Психологическая подготовка.** Формирование установки на тренировочную деятельность. Формирование волевых качеств спортсмена. . .

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

Физиологические особенности строения женского организма. Половое созревание и особенности женского организма. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Правила соревнований по художественной гимнастике

**Раздел 3. Общая и специально-физическая подготовка**

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости. Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

**Раздел 4. Техническая подготовка.**

Хореография.

- Rond de jambe en l`air

- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

Упражнения на растягивание у станка.

- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Бедрa: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

#### Народный станок:

1. Приседания;
2. Упражнения на развитие подвижности стопы;
3. Маленькие броски ногой;
4. Круг ногой;
5. «Каблучное упражнение»;
6. Упражнения с ненапряженной стопой;
7. Низкие и высокие развороты бедра;
8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;
9. Дробные выстукивания;
10. Мягкое «вынимание» ноги;
11. Упражнения на технику исполнения;
12. Большие броски ногой;

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы классического танца

Основные термины,. работа корпусом (развороты, повороты на 360 и более) , спирали (работа одновременно корпусом и руками на 360 и более), большие шаги, прыжки.

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные.

Боковая волна. Волна вперед, назад.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

**Броски и переброски:** прямые, обводные, нетипичным захватом, крученые, двух предметов

**Отбивы:** об пол, телом

**Ловли:** простые, обводные, сложные, нетипичным хватом, без помощи рук

**Передачи:** простые, обводные

**Перекаты:** по полу, по телу

**Вращение:** на руках, на ногах, на туловище

**Вертушки:** ,на полу, на теле

**Обкрутки:** рук (4 руки), туловища, ног (4 ноги)

**Фигурные движения;** круги, восьмёрки, спирали, змейки, мельницы

**Прыжки через предмет:** с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом, через движущийся предмет

**Элементы входом в предмет:** надеванием, набрасыванием, шагом, прыжком

**Складывание предметов:** соединением концов, поочередным складыванием, задеванием части тела, обкручиванием.

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

**Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

**Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления**

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

Классификационные соревнования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-3 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Психологическая подготовка.	2	2		Опрос. Опрос
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	6	6		
	Беседы	6	6		
2.1	Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой. Физиологические особенности строения женского организма.	1	1		Опрос
2.2	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	1	1		Опрос
2.3	Правила соревнований по художественной гимнастике	4	4		Тестирование
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	150	4	146	
3.1	Кросс на короткие и длинные дистанции	20		20	Фиксация результатов
3.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	20	1	19	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
4	<b>Техническая подготовка</b>	184	10	174	
4.1	Базовая техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	14	1	13	Наблюдение педагога
4.3	Элементы классического танца	8		8	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	8	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	20	1	19	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	20	1	19	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	20	1	19	Наблюдение педагога
4.11	Упражнение с мячом	20	1	19	Наблюдение педагога
4.12	Упражнения с булавами	20	1	19	Наблюдение педагога
4.13	Упражнения с лентой	20	1	19	Наблюдение педагога
5	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	30		30	<b>Фиксация результатов</b>
6.	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	60		60	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>432</b>	<b>22</b>	<b>410</b>	

## Содержание

**Раздел 1. Психологическая подготовка.** Формирование установки на тренировочную деятельность. Формирование волевых качеств спортсмена.

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

Физиологические особенности строения женского организма. Половое созревание и особенности женского организма. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Правила соревнований по художественной гимнастике

### **Раздел 3. Общая и специально-физическая подготовка**

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости.

Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Хореография.

- Rond de jambe en l'air

- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

Упражнения на растягивание у станка.

- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и

вертикальные кресты и квадраты.

4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Народный станок:

1. Приседания;
2. Упражнения на развитие подвижности стопы;
3. Маленькие броски ногами;
4. Круг ногами;
5. «Каблучное упражнение»;
6. Упражнения с ненапряженной стопой;
7. Низкие и высокие развороты бедра;
8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;
9. Дробные выстукивания;
10. Мягкое «вынимание» ноги;
11. Упражнения на технику исполнения;
12. Большие броски ногами;

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы классического танца

Основные термины, работа корпусом (развороты, повороты на 360 и более), спирали (работа одновременно корпусом и руками на 360 и более), большие шаги, прыжки.

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувыркой вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные. Боковая волна. Волна вперед, назад.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

**Броски и переброски:** прямые, обводные, нетипичным захватом, крученые, двух предметов

**Отбивы:** об пол, телом

**Ловли:** простые, обводные, сложные, нетипичным хватом, без помощи рук

**Передачи:** простые, обводные

**Перекаты:** по полу, по телу

**Вращение:** на руках, на ногах, на туловище

**Вертушки:** ,на полу, на теле

**Обкрутки:** рук (4 руки), туловища, ног (4 ноги)

**Фигурные движения;** круги, восьмёрки, спирали, змейки, мельницы

**Прыжки через предмет:** с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом, через движущийся предмет

**Элементы входом в предмет:** надеванием, набрасыванием, шагом, прыжком

**Складывание предметов:** соединением концов, поочередным складыванием, задеванием части тела, обкручиванием.

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

## **Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

### **Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления**

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

Классификационные соревнования.

**СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**для групп 4 и 5 годов обучения**

№	Раздел	4	5	4	5	4	5	4	5
1.	Психологическая подготовка	6	6			6	6	6	6
2.	Теоретическая подготовка	6	6			6	6	6	6
3.	Общая и специально-физическая подготовка			160	160	160	160	160	160
4.	Техническая подготовка			190	190	190	190	190	190
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП			30	30	30	30	30	30
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления			40	40	40	40	40	40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>432</b>	<b>432</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4,5 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	Психологическая подготовка.	<b>6</b>	<b>6</b>		Опрос. Опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
	Беседы	6	6		
2.1	Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой. История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-А	1	<b>1</b>		Опрос
2.2	Встречи с известными спортсменами	1	<b>1</b>		Опрос
2.3	Правила судейства. Изменения в правилах соревнований по ХГ. Составление судейских карточек.	4	<b>4</b>		Тестирование
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	
3.1	Кросс на короткие и длинные дистанции	30		30	Фиксация результатов
3.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	20	1	19	Наблюдение педагога
3.3	Упражнения для ног	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.5	Упражнения на пресс	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.6	Упражнения для спины	20	0,5	19,5	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.8	Упражнения на расслабление	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>190</b>	<b>4</b>	<b>186</b>	
4.1	Базовая техническая подготовка	14	1	13	Наблюдение педагога
4.2	Хореография	14	1	13	Наблюдение педагога
4.3	Элементы классического танца	8		8	Наблюдение педагога
4.4	Равновесия	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
4.5	Повороты	6		6	Наблюдение педагога
4.6.	Акробатика	8	1	7	Наблюдение педагога
4.7.	Волны	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.8	Упражнения без предмета	16		16	Наблюдение педагога
4.9	Упражнение со скакалкой	16		16	Наблюдение педагога
4.10	Упражнение с обручем	16		16	Наблюдение педагога
4.11	Упражнение с мячом	16		16	Наблюдение педагога
4.12	Упражнения с булавами	16		16	Наблюдение педагога
4.13	Упражнения с лентой	16		16	Наблюдение педагога
4.14	Упражнения классификационной программы.	30		30	Наблюдение педагога
<b>5</b>	<b>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Фиксация результатов</b>
<b>6.</b>	<b>Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>Портфолио обучающихся</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>432</b>	<b>20</b>	<b>412</b>	

## Содержание

### **Раздел 1. Психологическая подготовка.** Методы саморегуляции в гимнастике.

Психическая надежность в художественной гимнастике. Психологические аспекты тренировки в гимнастике. Психические аспекты соревнований по гимнастике.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.** История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-А. Правила судейства. Встречи с известными спортсменами. Изменения в правилах соревнований по ХГ. Составление судейских карточек.

### **Раздел 3. Общая и специально-физическая подготовка**

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости. Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Хореография.

- Rond de jambe en l'air

- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

Упражнения на растягивание у станка.

- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и

вертикальные кресты и квадраты.

4. Бедрa: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

Народный станок:

1. Приседания;
2. Упражнения на развитие подвижности стопы;
3. Маленькие броски ногой;
4. Круг ногой;
5. «Каблучное упражнение»;
6. Упражнения с ненапряженной стопой;
7. Низкие и высокие развороты бедра;
8. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;
9. Дробные выстукивания;
10. Мягкое «вынимание» ноги;
11. Упражнения на технику исполнения;
12. Большие броски ногой;

Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

Элементы классического танца

Основные термины, работа корпусом (развороты, повороты на 360 и более), спирали (работа одновременно корпусом и руками на 360 и более), большие шаги, прыжки.

Акробатика.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырki вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Прыжки.

Прыжки с двух ног с места выпрямившись (с поворотом 360гр), открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные.

Боковая волна. Волна вперед, назад.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

**Броски и переброски:** прямые, обводные, нетипичным захватом, крученые, двух предметов

**Отбивы:** об пол, телом

**Ловли:** простые, обводные, сложные, нетипичным хватом, без помощи рук

**Передачи:** простые, обводные

**Перекаты:** по полу, по телу

**Вращение:** на руках, на ногах, на туловище

**Вертушки:** ,на полу, на теле

**Обкрутки:** рук (4 руки), туловища, ног (4 ноги)

**Фигурные движения;** круги, восьмёрки, спирали, змейки, мельницы

**Прыжки через предмет:** с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом, через движущийся предмет

**Элементы входом в предмет:** надеванием, набрасыванием, шагом, прыжком

**Складывание предметов:** соединением концов, поочередным складыванием, задеванием части тела, обкручиванием.

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

## **Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

### **Раздел 6. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления**

Показательные выступления на открытых занятиях, спортивных праздниках, концертах и соревнованиях.

Классификационные соревнования.

### ***Планируемые результаты.***

#### ***Предметные:***

- будут знать теоретические положения художественной гимнастики (правила судейства и составления судейских карточек).
- будут владеть предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- смогут выдерживать тренировочные нагрузки большого объема и высокой интенсивности;
- будут знать история художественной гимнастики в России и за рубежом;
- будут выполнять программные нормативы КМС и МС по художественной гимнастике:
- будут знать основы общероссийских и международных допинговых правил, основы спортивного питания.

### ***Метапредметные:***

- будут сформированы навыки самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной, творческой и спортивной деятельности;
- будут сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, смогут определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- будут сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- смогут продуктивно сотрудничать (общаться, взаимодействовать) со сверстниками при решении задач на занятиях и соревнованиях;
- смогут конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- будут сформирована и развита компетентность в области работы с информацией.

### ***Личностные:***

- будут с уважением и гордостью относиться к российской идентичности в поликультурном обществе;
- будут проявлять готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- будут обладать способностями самоанализа. смогут оценивать критически свои действия, корректировать поведение, видеть ситуацию со стороны других людей;
- будут обладать способностью к саморазвитию, личностному и профессиональному самоопределению;
- будет сформировано владение культурой здорового и безопасного образа жизни.

### ***В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для продвинутого уровня:***

- 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 и специальная физическая подготовка» для продвинутого 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 «основы профессионального самоопределения» для продвинутого уровня:*

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта» для продвинутого 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 «различные виды спорта и подвижные игры для продвинутого уровня:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «судейская подготовка» для продвинутого уровня:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

*В предметной области «хореография и для продвинутого уровня:*

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

*В предметной области «инструкторская и судейская практика» для продвинутого уровня:*

- умение самостоятельно вести дневник спортсмена, анализировать выступления на соревнованиях;
- знание терминологии вида спорта художественная гимнастика;
- знание правил организации физкультурных и спортивных соревнований;
- знание правил судейства;
- практические навыки в судействе.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

*Аттестация обучающихся* позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
2. Творческий отчет
3. Творческие задания
4. Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

*Входная аттестация* проводится для обучающихся при зачислении на первый год обучения по программе продвинутого уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

*Текущий контроль* – в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований и выступлений).

*Промежуточная и итоговая аттестация* осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика), показательных выступлений перед родителями и проводится в конце каждого полугодия для отслеживания знаний

тематического содержания программы, владения специальной терминологии и<sup>22</sup> творческими навыками.

**Формы проведения аттестации:**

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

Контрольные нормативы представлены в Приложении 1 «Контрольные нормативы по ОФП и СФП»

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

<b>Уровни освоения программы</b>	<b>Результат</b>
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

*Содержание оценки метапредметных результатов  
освоения обучающимися программы «Художественная гимнастика»*

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Навык самонаблюдения и самоанализа	Умение отслеживать мысли, способность идентифицировать эмоции	<b>низкий уровень</b> -навык не наблюдается; <b>средний уровень навык</b> - проявляется не всегда; <b>высокий уровень</b> - обучающийся часто использует данный навык.	Наблюдение, собеседование
2	Умение планировать и регулировать свою деятельность, действовать в соответствии с поставленной задачей	Способность разрабатывать план действий, приспосабливаться к изменениям	<b>низкий уровень</b> (учащийся не умеет: разрабатывать свой распорядок дня, приспосабливаться к изменениям); <b>средний уровень</b> (обучающийся может опаздывать на занятия, трудно приспосабливается к изменениям); <b>высокий уровень</b> (обучающийся дисциплинирован, пунктуален, умеет быстро приспосабливаться к изменениям)	Наблюдение
3	Умение понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;	Способность сохранять мотивацию при неудачах, адекватная самооценка своих возможностей, умение извлекать уроки из неудач	По аналогии с п. 2	Наблюдение, результаты спортивных соревнований
4	Умение продуктивно сотрудничать	Умение слушать и слышать	По аналогии с п.2	Наблюдение, результаты спортивных

	(общаться, взаимодействие вать) со сверстниками при решении задач на занятиях и соревнованиях ; умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;	собеседника .способность анализировать ситуацию сотрудничества, осознанность в выборе взаимодействия, системность в применении навыков сотрудничества		соревнований
5	Компетентность в области работы с информацией.		<i>низкий уровень</i> - неумение работать с информацией; <i>средний уровень</i> – базовое владение навыками работы с информацией; <i>высокий уровень</i> - уверенное использование информационных технологий для решения поставленных задач.	

Содержание оценки личностных результатов освоения обучающимися программы  
«Художественная гимнастика»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме;	Знание истории, традиций, культурных особенностей России, готовность к проявлению гражданской	<i>низкий уровень</i> - не соответствует данным критериям; <i>средний уровень</i> - частично соответствует данным критериям; <i>высокий уровень</i> - полностью	Викторины, наблюдение

		позиции, осознание единства многонационального народа России как гражданской нации	соответствует данным критериям.	
2	Сформированность нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, сформированность волевых и нравственных качеств	Знание и понимание смысла общечеловеческих духовных ценностей, понимание этических категорий и правил, умение давать нравственную оценку, доброжелательность, честность, ответственность, целеустремленность, выдержка, самоконтроль	<b>низкий уровень</b> - не соответствует данным критериям; <b>средний уровень</b> - частично соответствует данным критериям; <b>высокий уровень</b> - полностью соответствует данным критериям.	Наблюдение
3	Способность самоанализа. умение оценивать критически свои действия, корректировать поведение, видеть ситуацию со стороны других людей;	Обучающий умеет ставить конкретные цели и задачи, анализировать результаты деятельности, стремится к получению новых знаний и навыков, понимает свои сильные и слабые стороны	<b>низкий уровень</b> - обучающийся не соответствует критериям; <b>средний уровень</b> - обучающийся ошибается при постановке задач и анализе своей деятельности, частично понимает свои слабые и сильные стороны; <b>высокий уровень</b> - легко справляется с поставленными критериями.	Наблюдение, беседа
4	Способность к саморазвитию, личностному и профессиональному	Способность к осознанному целеполаганию, навыки управления	По аналогии с п.1.	Наблюдение, беседа

	ьному самоопределению.	эмоциями, умение ставить реалистичные цели		
5	О владение нормами культуры здорового и безопасного образа жизни;	Наличие знаний о современных угрозах для жизни и здоровья, понимание принципов здорового питания, знание правил безопасности в различных ситуациях	По аналогии с п.2	Собеседование, викторина, наблюдение

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

**Итоги:**

Дата проведения

Подпись педагога.

### **Методическое обеспечение программы «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Обучение по данной программе предусматривает практико-ориентированный подход на всех этапах обучения: 90 % учебных часов отводится на практическую работу.

Применяются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии. технология развития критического мышления.

Обязательный элемент реализации программы – участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

### **Дидактические материалы**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Методические рекомендации</b>	<b>Рекомендации по проведению практических занятий</b>	<b>Дидактический, лекционный материал</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой	Беседа «Художественная гимнастика в России и мире». Проведение устного опроса по материалу занятия «Советы от мастера спорта» материал для родителей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Знакомство с планом работы на год. Показ фотографий соревнований. Рассказ истории жизни выдающихся спортсменов	Лекционный материал 1. Художественная гимнастика в России и мире. 2. Советы от мастера спорта. Журналы и газеты Инструкции по технике безопасности на занятиях по художественной гимнастике
<b>2</b>	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Лекция «Физиологические особенности строения женского организма». Проведение устного опроса по материалу занятия		Лекционный материал 1. Половое созревание и особенности женского организма. 2. Режим и питание гимнасток. Гигиена тела и самоконтроль

3	Планирование спортивной тренировки	Беседа «Что такое тренировка», лекция «Основы планирования тренировочного занятия.» Проведение устного опроса по материалу занятия	-	Лекционный материал 28 1. План занятия-тренировки 2. Конспект 3. Основы планирования тренировочного занятия.
4	Просмотр и анализ соревнований	Беседа «Разбор плюсов и минусов в исполнении упражнений на соревнованиях»	-Сбор видео материалов с соревнований	Диски с соревнований
5	Моральный облик спортсмена, психологическая подготовка	Беседа «Моральный облик спортсмена», Лекция «Спортивная этика»	Отслеживание поведения в течение занятий, соревнований	Физическая, психологическая и музыкально-двигательная подготовка в ХГ как отражение ЗОЖ (методичка)
6	Общая физическая подготовка	Лекция по ОФП	Комплексы упражнений на все группы мышц, использование грузов и ковриков на развитие силы и выносливости, игры, эстафеты	учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко
7	Специальная физическая подготовка и акробатика	Лекция по СФП	Комплексы упражнений для развития гибкости, использование жгутов, контрольные нормативы	учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко
8	Основные упражнения художественной гимнастики.	Лекции «Прыжки», «Повороты», «Равновесия», «Гибкость, волны»	Наглядный показ педагогом основных элементов ХГ. Знакомство и работа с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) для развития координации.	Плеханова М.Э. «Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта» учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко

9	Упражнения классификационной программы. Соревнования. Упражнения для показательных выступлений	Положения на соревнования, видео с соревнований различного уровня	Использование магнитофона, CD, DVD дисков для просмотра видео материалов с соревнований различного уровня, создание индивидуальных комплексов под музыку. Соревнования.	1. Правила соревнований по ХГ. 2. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика»	29
10	Восстановительные мероприятия	Лекция «Средства восстановления: педагогические, медико-биологические и психологические».	Использовать смену деятельности во время занятий	1. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки.	
11	Совершенствование техники работы с гимнастическими предметами	Лекция «Техника работы с гимнастическими предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента»	Просмотр видеоматериалов с соревнований и обсуждение.	Правила соревнований по ХГ	
12	Правила соревнований по художественной гимнастике	Лекции «Правила судейства». Проведение устного опроса по материалу занятия	Просмотр видеоматериалов с соревнований и обсуждение.	Правила соревнований по ХГ	
13	Самостоятельное составление гимнастических связок	Лекция «Составление гимнастических связок»	Просмотр видеоматериалов с соревнований и обсуждение	Правила соревнований по ХГ	
14	Инструкторская практика	Судейские карточки, упражнения на сплочение коллектива	Умение оказать помощь, обучать и судить соревнования младших. Просмотр своих выступлений, разбор ошибок и оценка,	1. Н.Г. Озолин «Настольная книга тренера». 2. Учебник «художественная гимнастика» под редакцией Л.А. Карпенко Методическая	

			составление судейских карточек.	разработка Упражнения для группы «На сплочения коллектива и познания себя» Отрядных И.А.	30
15	Психологическая подготовка спортсменов	Беседа о «психологической подготовке»		1.Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера». 2. Учебник «художественн ая гимнастика» под редакцией Л.А.Карпенко	

***Материально-техническое обеспечение программы:***

№ п/п	Наименование	Количество
1	Станок хореографический	10 м
2	Ковёр гимнастический	1
3	Стенка шведская	5 шт.
4	Скамейка гимнастическая	3 шт.
5	Магнитофон	1 шт.
6	Электропианино	1 шт.
7	Ноутбук	1 шт.

1. Спортивный зал, оборудованный зеркалами.

***Кадровое обеспечение.***

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальность учитель физической культуры и спорта. К занятиям привлекается также концертмейстер.

## Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 08.08.2024 №329-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р) с изменениями (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 г. N 1230-р) ;
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302);
6. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
7. Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
9. Приказ Минобрнауки и Минпросвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 “Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ”
10. Устав МБУДО «Моздокский ЦДТ»

## Методические рекомендации

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Вершина», 2022 г.
12. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024 г.;
13. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», Рожков М.И., Байбородова Л.В., Голованов В.П., 2024 г.

*Список литературы*

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
- 2.Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
- 3.Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.

4. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.- М.: Искусство, 1968.
6. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике \ И.А. Винер. - Автореферат канд. педагогических наук. – СПб., 2003. — 20 с.
7. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964
8. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
9. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
10. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
11. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
14. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.

### *Литература и источники информации для обучающихся и родителей*

1. Барчукова, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчукова, В.Я. Кикотия. – Москва : Юнити, 2017. – 288 с.
2. Гимнастика и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / — Электрон. журн. Режим доступа: <https://infourok.ru/gimnastika-i-zdoroviy-obraz-zhizni-3417916.html>, свободный / (11.08.2021).
3. Румба, О. Г. Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. / О. Г. Румба. – СПб : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 63 с

### *Интернет-ресурсы:*

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: <http://vfrg.ru/>, свободный/ (09.08.2021).
2. Всё о гимнастике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://medru.su/sport/vsyo-o-gimnastike.html>, свободный/ (10.08.2021).
3. Детская психология: особенности развития дошкольника [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://www.uaua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-20-9/article-35279-detskaya-psihologiya-osobennosti-razvitiya-mladshego-shkolnika/>, свободный/(12.08.2021).
4. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschayafizicheskaya-podgotovka-3567971.html>, свободный/ (13.08.2021).

## *Рабочая программа воспитания*

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

-усвоение обучающимися социально значимых знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества;

-формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

-приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания (планируемые результаты):

воспитание, формирование:

российской гражданской принадлежности (идентичности);

уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

Основной формой воспитания является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Итоговые мероприятия (соревнования, показательные выступления), способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Занятия художественной гимнастикой создают особые условия для воспитания здоровых позитивных взаимоотношений в молодежной среде.

Метод оценки результативности реализации программы в части воспитания - педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров, а также собеседование, викторины.

**Календарный план воспитательной работы на 2025-26 учебный год**

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы: -правила поведения в спортивном зале, -на соревнованиях, -в поездках и в пути следования.	беседа	Правила поведения	Меры предосторожности от травм	сентябрь	Теравакова Н.В.
2	Родительское собрание	беседа	Информация планов на текущий год, подведение итогов	Планы на текущий год, поездки на соревнования	сентябрь май	Теравакова Н.В.
3	День учителя	занятие	Дать возможность самостоятельно проявить себя в тренировочном процессе	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	октябрь	Теравакова Н.В.
4	День народного единства	беседа	Патриотическое воспитание	Я-гражданин России	ноябрь	Теравакова Н.В.
5	Новогодний праздник	Праздник для детей, подведение итогов года	Доставить радость обучающимся	Участие в новогодних утренниках ЦДТ	декабрь	Теравакова Н.В.
6	Беседа к годовщине победы ВОВ, Участие в	Беседа, акция	Патриотическое воспитание	Викторина о героях ВОВ, выделить земляков	май	Теравакова Н.В.

	акциях: «Бессмертный полк» «Георгиевская лента»			участников ВОВ и СВО.		35
8	Здоровый образ жизни	беседа	Влияние занятий спортом на развитие организма	Акция за здоровый образ жизни	ноябрь  май	Теравакова Н.В.
9	Правило поведения пешехода на дорогах.	викторина	Профилактика ДТП	Ознакомить с основными правилами поведения на дороге и провести викторину	май	Теравакова Н.В
10	Правило поведения на природе.	беседа	Научить бережному отношению к природе	Привить уважительное отношение к природе, первая помощь При солнечном ударе.	май	Теравакова Н.В

#### План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	сентябрь	Этическое воспитание	Беседы (правила поведения в спортзале и на соревнованиях)	Спортзал	Теравакова Н.В.
2	февраль	История художественной гимнастики	беседа	спортзал	Теравакова Н.В.

## План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	октябрь	День учителя	День самоуправления	спортзал	Теравакова Н.В.
2	декабрь	Новый год	Новогодний праздник	спортзал	Теравакова Н.В.

## План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	сентябрь	Начало учебного года	Беседа о правилах поведения в спортзале и на соревнованиях	спортзал	Теравакова Н.В.

## План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	сентябрь	Начало учебного года	Собрание родительское	спортзал	Теравакова Н.В.
3	май	Окончание учебного года	Собрание родительское	спортзал	Теравакова Н.В.

## План мероприятий по реализации модуля «НАСТАВНИЧЕСТВО»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	октябрь	День учителя	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	Спортзал	Теравакова Н.В.

## План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	ноябрь	Здоровый образ	Акция за	спортзал	Теравакова Н.В.

		жизни	здоровый образ жизни		37
2	май	Беседа о роли занятий спортом для развития организма	День здоровья	спортзал	Теравакова Н.В.

План мероприятий по реализации модуля «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	ноябрь	День народного единства	Беседа «Я-гражданин России»	спортзал	Теравакова Н.В.
3	май	Беседа к годовщине победы ВОВ, Участие в акциях: «Бессмертный полк» «Георгиевская лента»	Участие в акциях: «Бессмертный полк» и «Георгиевская лента»	По месту назначения	Теравакова Н.В.

План мероприятий по реализации модуля «СВЕТОФОР»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	май	Правило поведения пешехода	викторина	Спортзал	Теравакова Н.В.

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	май	Правило поведения на природе	беседа	Парк Победы	Теравакова Н.В.



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

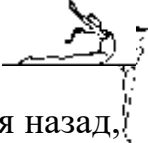
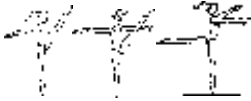
Уровень продвинутый.

Учебный год: 2025-2026

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-й год	10 сентября	31 мая	36	108	432	3 раза в неделю по 4 часа

**Контрольные нормативы**  
**по ОФП и СПФ ДЛЯ ГРУППЫ**  
**1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп

<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.


Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки 4,4 – 4,0 - выше среднего



3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки 3,4 – 3,0 - ниже

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

### **НОРМАТИВЫ ПО ОФП-СФП ДЛЯ ГРУПП**

*2-3 года обучения (уровень продвинутый)*

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>«Мост» И.П – основная стойка  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.</p>	<p>«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп</p>
<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 12 раз</p>
		<p>«4» – 11 раз «3» – 10 раз «2» – 9 раз «1» – 8 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе  1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.</p>	<p>Выполнить 8 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 38 раз за 20 секунд «4» – 36 раз «3» – 35 раз «2» – 34 раз «1» – 33 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 10 секунд «4» – 9 секунд «3» – 8 секунд «2» – 7 секунд «1» – 6 секунд</p>

Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона  «4» – недостаточная амплитуда 43  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135°</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот назад</p> <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата</p>  <p>«4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135°</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Переднее равновесие</p> <p>Выполняется на полупальце,</p> <p>с правой и левой ноги  Фиксация положения 4 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец  «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали  «3» – 160 -135°  «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего



3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего


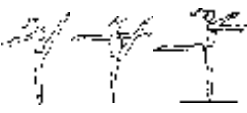
2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки


## НОРМАТИВЫ ПО ОФП-СФП ДЛЯ ГРУПП

### 4-5 года обучения (уровень продвинутый)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп

<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп, при<sup>45</sup> обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 13 раз «4» – 12 раз «3» – 11 раз «2» – 10 раз «1» – 9 раз</p>
--	---	---

<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.</p>	<p>Выполнить 9 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 39 раз за 20 секунд «4» – 37 раз «3» – 36 раз «2» – 35 раз «1» – 34 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны</p> <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 11 секунд «4» – 10 секунд «3» – 9 секунд «2» – 8 секунд «1» – 7 секунд</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагате вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>

<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой ноги Фиксация положения 5 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180° и более, <sup>46</sup> высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концевки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот назад</p> <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата</p>  <p>«4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концевки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего

3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

## Методические рекомендации

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПРОГРАММЫ 11 УРОВНЯ

1 этап специализированной подготовки гимнасток 12 -14 лет

Гимнастки 12 – 14 лет, занимающиеся на I этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель I этапа специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

#### **Основные задачи:**

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных особенностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
9. Развитие морально-волевых качеств личности.

#### **Основными средствами, методами и формами специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет являются:**

Классическая разминка в партере и у станка.

1. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки;
2. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
3. Соревновательные комбинации по трудности II и I разрядов.

4. Комплексы специальной физической подготовки.
5. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
6. Занятия по психологической и тактической подготовке.

### **Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.**

7. Комплексное тестирование по видам подготовки.
8. Спортивные игры.
9. Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов.

Для I-го этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности занятий художественной гимнастикой. Занятия проводятся 4 раза в неделю.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы тренировочного типа. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП и СФП, технической подготовленности, прикидок.

### **1 этап специализированной подготовки гимнасток 14 – 16 лет**

Целью II этапа специализированной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

#### **Основные задачи:**

Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.

1. Повышение надежности выполнения базовых элементов.
2. Освоение сложных элементов.
3. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
4. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

5. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности»,

саморегуляции, сосредоточенности и мобилизации.

6. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

7. Активная соревновательная практика в соревнованиях все более крупномасштаба: республика, регион, официальные соревнования, всероссийские турниры.

### **Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 14–16 лет**

**являются:**

1. Учебные занятия повышенного объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Тщательная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

### ***Традиционная и фрагментарная структура учебного занятия по программе продвинутого уровня.***

**Подготовительная часть** занятия (20 минут) художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов:

танцевально-беговые упражнения,  
разминочные упражнения у опоры и на середине,  
равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

#### **1.фрагмент – втягивающий танцевально-беговой:**

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в

приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени,

семенящий и другие в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий,

пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и другие в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные современные) или музыкально-двигательные задания на

воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

## **2.фрагмент – различные упражнения у опоры и на середине:**

1-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

2-я серия – хореографические упражнения (классический или народный характерный

экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности:

плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фраппе сутен ю, девлопе и релевелян, гран

батман.

3-я серия – «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

## **3. фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:**

1-я серия – изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- 1) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- 2) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и т.п.;
- 3) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

2-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- 1) тур ляны в разных позах;
- 2) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- 3) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- 4) серийных и поточных.

3-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных

элементов и соединений.

## **4 фрагмент – прыжковая подготовка:**

1-я серия – «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки;

упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

2-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным

исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

3-я серия – прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть занятия обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока. Например, при плановой

работе с двумя видами многоборья:

### **Основная часть урока (50 минут).**

#### **I фрагмент – первый вид многоборья:**

1-я серия – предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно-многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).
2. Соединения различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.
3. Соединения движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

2-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

3-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

**II фрагмент – второй вид многоборья** – по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

**Заключительная часть занятия (20 минут)** обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных)

или круговой

тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Но возможны и другие варианты заключительной части, например релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

## 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 (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную)

Базовая психологическая подготовка включает:

- \* развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- \* развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- \* формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- \* психологическое образование: формирование системы специальных знаний в психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятного состояния;
- \* формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к занятиям спортом предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- \* формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- \* овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенность в себе, своих силах;
- \* разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- \* совершенствование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- \* отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- \* сохранение нервно-психологической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды и этапы.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830145

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026