

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО

«Дворец спорта «Олимп»

Д.П.Цетва

Приказ от 28.08.2023 г. № 35



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

ID программы: 1726

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 6-18

Срок освоения программы: 8 лет

Объем часов: 3906 часов

Разработчики программы:

Левшевич Эллина Рудольфовна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Рыхта Елена Анатольевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Шевцова Лариса Николаевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
<i>Нормативно-правовая база</i>	3
<i>Направленность Программы</i>	3
<i>Актуальность Программы</i>	3
<i>Отличительные особенности Программы</i>	4
<i>Адресат Программы</i>	4
<i>Срок освоения Программы</i>	4
<i>Формы обучения</i>	4
<i>Уровень Программы</i>	5
<i>Особенности организации образовательного процесса</i>	5
<i>Безопасность при проведении тренировочных занятий</i>	7
<i>Восстановительные мероприятия</i>	8
<i>Врачебный контроль</i>	8
<i>Режим занятий</i>	9
1.2. Цель и задачи Программы.....	9
1.3. Объем Программы.....	10
1.4. Содержание Программы	10
1.5. Планируемые результаты.....	33
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	37
2.1. Учебный план	37
<i>Учебный план первого года обучения</i>	39
<i>Учебный план второго года обучения</i>	40
<i>Учебный план третьего года обучения</i>	41
<i>Учебный план четвертого года обучения</i>	43
<i>Учебный план пятого года обучения</i>	44
<i>Учебный план шестого года обучения</i>	45
<i>Учебный план седьмого года обучения</i>	47
<i>Учебный план восьмого года обучения</i>	48
2.2. Календарный учебный график	49
2.3. Рабочая программа воспитания	50
2.4. Условия реализации Программы	59
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	60
2.6. Оценочные материалы	60
2.7. Методические материалы	60
3. Список литературы и электронных источников	62
Приложения.....	63

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение);

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУДО «Дворец спорта «Олимп».

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на развитие двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, координация движений, развитие ритмичности и пластичности), на формирование общей культуры учащихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья.

Актуальность Программы

Все виды гимнастики направлены на решение задачи общего физического развития человека и совершенствование его двигательных способностей. Частная направленность отдельных видов гимнастики, обусловленная их исторически сложившимся содержанием и некоторыми методическими особенностями, послужила основанием для подразделения их на три основные группы – общеразвивающие виды, спортивные и прикладные. Художественная гимнастика наряду со спортивной гимнастикой и акробатикой входит в группу спортивных видов.

Сложность требует разносторонней подготовленности и высокого уровня двигательной координации. Упражнения художественной гимнастики способствуют развитию моторики, совершенствуют способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Разнообразие, широкий диапазон трудностей при выполнении упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор учащихся, знакомят с народным творчеством; развивают любовь к искусству своего народа. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает художественно-эстетический вкус, музыкальность.

Отличительные особенности Программы

Новизна Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа базируется на целостном подходе к развитию детей: развитие у учащихся желания заниматься спортом, организация оздоровительного досуга, укрепление физического и психического здоровья.

Программой предусмотрено более 10% учебных часов на подготовку к показательным выступлениям различного уровня, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям художественной гимнастикой в целом и привить им любовь к этому виду спорта.

Отличительной особенностью Программы является её индивидуальный подход к обучению ребёнка. Индивидуальный подход заложен в Программу. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждой юной гимнасткой с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знание условий жизни каждой воспитанницы, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание индивидуальности ребёнка, с включением сюда природных, физических и психических свойств личности.

Создание единой системы многолетней подготовки учащихся позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Основным принципом, положенным в основу Программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления – 6 лет.

На стартовый уровень принимаются дети на основе индивидуального отбора наиболее способные к гимнастике и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Учебные группы свыше первого года обучения комплектуются из числа детей с учетом стажа занятий, сдавших контрольно-переводные испытания (итоговая аттестация) и отвечающих требованиям данного этапа обучения. В случаях, когда отдельные учащиеся учебной группы имеют более высокий разряд, чем остальные, и успешно справляются с тренировочными нагрузками, они могут быть переведены не на следующий, а на более высокий год обучения. Состав группы формируется из детей примерно одного уровня спортивной подготовки, с разницей в возрасте максимум до 5-и лет, и с разницей имеющих у них спортивных разрядов, не превышающей четырех. Учащимся, не желающим переходить на следующий год обучения, такая возможность предоставляется на протяжении двух лет.

Наполняемость учебной группы зависит от года обучения. Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, групповой и фронтальной форм обучения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические занятия, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях. Стартовый уровень – первый год обучения, базовый уровень – со второго по четвертый год обучения, углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Художественная гимнастика - сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов.

В настоящее время художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор учащихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент учащихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность - это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция - это порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение - это реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах - правил соревнований. Однако в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции - это создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Данное обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Очевидно, что

в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, например, статическая сила или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость и т. д.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т.п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Художественная гимнастика - многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются в упражнениях с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) и в упражнении без предмета. Гимнастки старших разрядов упражнение без предмета не выполняют.

Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе; гимнастки старших разрядов - по обязательной и произвольной. Кроме того, программой предусматриваются парное и групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся.

Для развития художественной гимнастики сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

В настоящее время достаточно четко обозначились три значительно различающихся уровня современной художественной гимнастики:

Высший уровень - элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки.

Средний уровень - спортивно-образовательная художественная гимнастика, осуществляемая в рамках ДЮСШ, ДСО и ВУЗов.

Массовый уровень - оздоровительно-развивающая художественная гимнастика, предлагаемая спортивно-оздоровительным клубам и школьным секциям.

По решению тренера-преподавателя возможно проведение занятий одновременно с двумя группами одинаковых или смежных годов обучения (не более 3 академических часов в неделю и не более 30-ти учащихся) для выполнения идентичных, совместных задач учебно-тренировочного процесса, теоретического блока, этапа разучивания и совершенствования основных элементов, индивидуальных и групповых упражнений, общей физической подготовки, тестирования и т.п.

На хореографию и акробатику дополнительно может быть выделено до 30% времени от максимальной нагрузки.

В отдельных случаях по решению тренера-преподавателя учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов могут быть зачислены в порядке исключения в данную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд по другим видам гимнастики и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

Безопасность при проведении тренировочных занятий

При организации учебно-тренировочных занятий в зале художественной гимнастики обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой учащихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательного учреждения. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся при занятиях художественной гимнастикой, отработке личной техники.

Для тренировки в зале необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм и обувь) и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
- знать уровень физических возможностей учащихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход учащихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале гимнастики можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов в зале гимнастики не разрешается. Занятия по художественной гимнастике должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем

недомогании. Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия включают широкий круг средств и мероприятий: педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питания, витаминизацию.

Педагогические средства восстановления – это рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния учащихся спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Врачебный контроль

К зачислению в учреждение допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом, в частности художественной гимнастикой. В дальнейшем учащиеся могут не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Основная форма врачебного контроля – врачебные обследования.

Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. *Первичные* врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера-преподавателя на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации. *Повторные (ежегодные)* врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. *Дополнительные* врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- оценку состояния здоровья;
- оценку функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2. Цель и задачи Программы

Цели Программы:

- Формирование физических, хореографических, музыкальных способностей учащихся, раскрытие и развитие способностей учащихся в художественной гимнастике.
- Выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

Обучающие (предметные):

- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

Развивающие (метапредметные):

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Воспитательные (личностные):

- формировать интерес учащихся к двигательной деятельности;
- формировать способность самостоятельно выполнять физические упражнения;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Срок реализации Программы - 8 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Учебный план многолетней подготовки юных гимнасток - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения.

В приведенной ниже таблице учебный план определен указанной часовой недельной нагрузкой, при её изменении временные объемы разделов распределяются пропорционально.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
<i>Стартовый уровень</i>			
СОГ-1	4	15	168
<i>Базовый уровень</i>			
СОГ-2	7	15	294
СОГ-3	10	12	420
СОГ-4	12	12	504
<i>Углубленный уровень</i>			
СОГ-5	14	10	588
СОГ-6	14	10	588
СОГ-7	16	8	672
СОГ-8	16	8	672
Итого часов за весь период обучения			3906

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	СОГ-1 - СОГ-5
2.	История развития и	Истоки художественной гимнастики. История	СОГ-1 - СОГ-8

	современное состояние художественной гимнастики.	развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	СОГ-1 - СОГ-4
4.	Режим, питание и гигиена гимнасток.	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.	СОГ-1 - СОГ-4
5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	СОГ-1 - СОГ-8
6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по художественной гимнастике. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных гимнасток (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения). Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки.	СОГ-1 - СОГ-8

7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.	СОГ-5 - СОГ-8
8.	Основы музыкальной грамоты.	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.	СОГ-5 - СОГ-8
9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	СОГ-5 - СОГ-8
10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.	СОГ-5 - СОГ-8
11.	Общая и специальная физическая подготовка.	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	СОГ-1 - СОГ-4
12.	Основы составления произвольных упражнений.	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок, сеньорок.	СОГ-5 - СОГ-8
13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом.	СОГ-1 - СОГ-8
14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.	СОГ-5 - СОГ-8

15.	Правила судейства и проведение соревнований.	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	СОГ-2 - СОГ-8
16.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	СОГ-5 - СОГ-8

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».

Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту учащихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища:

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

4. Упражнения для ног:

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

5. Упражнения для мышц бедра:

- лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть; то же сменив режим работы, бедра на пол не опускать;
- сесть, согнув колени, руки на колени; разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола;
- лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки; поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры:

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

«Веселые воробушки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

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 важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

1. Упражнения для развития координации движений.

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него);
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры);
- наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног);
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки;
- движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

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

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками с использованием мяча, обруча и др. предметов.

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

4. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия.

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

Комплекс упражнений по годам обучения

Год обучения	Комплекс упражнений
СОГ-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка). 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук. 3. Комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника. 4. Подвижные игры для развития быстроты. 5. Развитие выносливости. 6. Элементы акробатики: упоры, группировки, перекуты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком). 7. Контроль за развитием физических качеств.
СОГ-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка, обруч). 2. Комплексы упражнений, направленные на развитие: силы мелких мышц кисти и стопы, силы мышц спины и живота. 3. Развитие быстроты: динамические комплексы упражнений с предметами, прыжки на скакалке, подвижные игры. 4. Комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба, локтевых и лучезапястных суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. 5. Элементы акробатики: стойка на руках, стойка на груди, переворот боком (колесо), переворот вперед на две ноги, переворот вперед и назад с одной ноги. 6. Развитие функции равновесия: стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами). 7. Контроль за развитием физических качеств.
СОГ-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений для развития силы мышц: спины, ног, брюшного пресса. 2. Развитие гибкости: комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника), в голеностопных и тазобедренных суставах, игры и эстафеты. 3. Развитие ловкости: динамические комплексы из акробатических упражнений. Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка». Эстафетные игры: «Ведение мяча». Малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись». 4. Развитие выносливости: бег в умеренном темпе, катание на лыжах, катание на коньках. 5. Развитие функции равновесия: выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами, стойки на различной опоре, удержание устойчивого положения после вращательного движения. 6. Акробатика: различные комбинации ранее изученных акробатических элементов. 7. Контроль за развитием физических качеств.
СОГ-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц: живота, спины, рук, ног. 2. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости. 3. Игры и эстафеты на развитие быстроты. 4. Комплексы упражнений на развитие гибкости: тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов. 5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной. 6. Координационные комплексы.
СОГ-5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины. 2. Комплексы упражнения на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами. 3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног. 4. Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости. 5. Подвижные игры для развития ловкости.

	6. Комплексы упражнений для развития равновесия и координации. 7. Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата. 8. Комплексы упражнений для развития прыгучести.
СОГ-6	1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба. 2. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног. 3. Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений. 4. Комплексы для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры. 5. Комплексы для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами. 6. Комплексы упражнений для развития прыгучести - комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты.
СОГ-7	1. Комплексы упражнений для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации.
СОГ-8	1. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты, выносливости. 2. Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами.

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель такой 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.

Задачи технической подготовки:

- 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**:

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 градусов (горизонтальные), 1350 градусов и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, на одном носке
		на коленях, на одном колене
	в выпадах	
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900 градусов), низкие (1350 градусов и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасса, 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 градусов, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «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, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

Беспредметная подготовка по годам обучения

СОГ-1

1. Повороты:

- переступание;
- скрестный;
- одноименный на 180 градусов;
- нога на пассе.

2. Равновесия:

- на пассе;
- в полуприседе;
- переднее;

- на колене нога вперед.

3. Волны:

- руками;
- расслабление рук;
- волна вперед.

4. Наклоны и гибкость:

- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола;
- из и.п.- о.с.- стойка: ноги врозь и в стороны;
- из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола;
- мост стоя;
- шпагаты со скамейки.

5. Прыжки:

- на двух ногах;
- поджатые ноги;
- в полном седее;
- галопы;
- козлик с поворотом;
- касаясь пола;
- толчком двумя ногами;
- казачок.

6. Контроль техники исполнения элементов.

СОГ-2

1. Повороты:

- одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360 градусов, нога впереди);
- казачок.

2. Равновесия:

- переднее вертикальное «арабеск»;
- аттитюд;
- боковое с помощью на правую и левую ногу;
- в кольцо.

3. Волны:

- вперед и обратная;
- руками.

4. Наклоны и гибкость:

- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола;
- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад;
- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад;
- мост стоя;
- шпагаты со стула;
- подъем волной;
- ловля ноги в кольцо из положения лежа;
- вращение в шпагате с наклоном вперед;
- переворот в «кобру»;
- стойка на локтях вперед и назад.

5. Прыжки:

- в кольцо;
- «чупа – чупс»;
- с поворотом вокруг себя;
- толчком двух ног;
- казачок;
- касаясь;
- шагом;
- в кольцо касаясь толчком двумя ногами.

6. Контроль техники исполнения элементов.

СОГ-3

1. Повороты:

- одноименный (на 540 градусов, нога на пассе, на 360 градусов, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо);
- разноименный на 360 градусов, нога на пассе;
- спиральный на двух ногах на 180 градусов;
- поворот в казаке.

2. Равновесия:

- переднее, боковое, заднее горизонтальное;
- боковое и переднее с помощью;
- боковое с отклоном;
- в кольцо;
- «планше».

3. Волны:

- у опоры (целостная, боковая);
- целостная вперед;
- волна с круговым движением корпуса.

4. Наклоны и гибкость:

- мост в натяжку;
- шпагаты на провисание;
- лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре;
- вращение в натяжке.

5. Прыжки:

- с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе);
- казачок, казачок с поворотом;
- касаясь в кольцо;
- касаясь с поворотом;
- касаясь прогнувшись;
- шагом с поворотом;
- кольцо двумя ногами;
- касаясь со сменой ног.

6. Контроль техники исполнения элементов.

СОГ-4

1. Прыжки:

- кабриоль;
- казачок, казачок с поворотом;
- подбивной, касаясь;
- касаясь в кольцо, касаясь со сменой ног;
- касаясь прогнувшись;
- касаясь с поворотом;
- касаясь прогнувшись с поворотом;
- шагом;
- тройной прыжок шагом;
- шагом в кольцо;
- шагом прогнувшись;
- шагом с поворотом;
- шагом прогнувшись с поворотом.

2. Равновесия:

- в кольцо без помощи;
- в натяжку;
- «планше»;
- заднее;

- боковое с отклонением;
- «качели»;
- подъем волной.

3. Повороты:

- арабеск;
- аттитюд;
- в кольцо;
- кольцо без помощи;
- в затяжку;
- «планше»;
- шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360;
- в пассе на 720 градусов;
- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку).

4. Гибкость:

- мост в затяжку;
- стойка на локтях;
- переводы ног в различных направлениях;
- перевороты различных форм;
- шпагаты на провисание.

СОГ-5

Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела.

СОГ-6 – СОГ-8

Совершенствование навыков выполнения всех пройденных ранее элементов. Элементы мастерства.

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

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в 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
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, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над головой и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по полу 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

Предметная подготовка по годам обучения

СОГ-1

Скакалка:

- качания и махи (одной и двумя руками);
- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое);
- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях);
- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками);
- броски (сложить вдвое, втрое);
- закручивание и раскручивание;
- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу);
- бег, вращая вперед, назад;
- эшапе;
- прыжки вперед вдвое сложенную скакалку;
- мельница.

Обруч:

- разнообразные хваты;
- передачи;
- вращения в лицевой плоскости;
- вращения на шее, на талии;
- прыжки в обруч вперед и назад;
- вертушка на полу;
- вертушка вокруг кисти;

- кат по полу.

СОГ-2

Скакалка:

- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях;
- восьмерка вперед и назад;
- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца);
- вертикальная мельница хватом за середину;
- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости;
- прыжки скрестно вперед и назад;
- прыжки в полном седе;
- прыжки с двойным вращением;
- козлики с поворотом;
- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь скакалки, прогнувшись, шагом.

Мяч:

- удержание мяча;
- передача мяча из рук в руку;
- обволакивания двумя руками;
- отбивы многократные;
- отбивы со сменой ритма;
- отбивы разными частями тела;
- выкруты и восьмерки;
- перекаты по двум рукам;
- перекат по спине;
- нестабильный баланс на шее;
- бросок, отбив-ловля одной рукой;
- бросок, присед-ловля одной рукой;
- отбив, кувырок-ловля;
- маленькие броски;
- движения с партнером;
- отбивы друг другу;
- переброски;
- чередование отбивов и перекаатов.

Обруч:

- разнообразные хваты;
- махи и передачи (перед телом и за телом);
- вращение обруча на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях;
- вертушки вокруг кисти;
- вертушки без помощи;
- вертушки с передачей;
- прыжки в обруч;
- широкие прыжки в обруч;
- большие перекаты по телу и полу;
- бросок и ловля двумя руками;
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге);
- движения с партнером;
- перекаты друг другу;
- перекаты друг другу двух обручей.

СОГ-3

Скакалка:

- передачи вокруг различных частей тела;
- бросок с восьмерки и ловля двумя руками;
- бросок в лицевой плоскости - бросок за середину;

- бросок за один конец;
- мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости;
- бег, вращая скакалку вперед и назад;
- прыжки скрестно вперед и назад;
- галопы с проходом в скакалку;
- серии мелких прыжков;
- большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом;
- двойное эшапе.

Мяч:

- перекаты по разным частям тела;
- обволакивания;
- броски без помощи;
- броски из-за спины;
- броски из-под руки;
- броски из-под ноги;
- бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля;
- нестабильный баланс;
- отбивы без помощи.

Обруч:

- перекаты обруча по отдельным частям тела;
- перекаты по полу;
- вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях;
- вращение без помощи рук;
- прыжки в обруч вперед и назад;
- козлики с поворотом;
- бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости;
- бросок обруча горизонтальной плоскости;
- бросок обруча вокруг диаметра;
- бросок и ловля без помощи;
- обратный кат по полу;
- вертушки с передачей и без помощи;
- трудности тела с работой обруча;
- движения с партнером;
- переброски;
- перекаты по полу;
- броски в разных плоскостях.

СОГ-4

Скакалка:

- прыжки с двойным вращением вперед и назад;
- козлик с поворотом;
- скрестные прыжки вперед и назад;
- броски и ловля скакалки; в боковой плоскости; в лицевой плоскости; с проходом; из-за спины без помощи; двойное эшапе во всех плоскостях;
- DER (бросок с вращательным движением);
- элементы мастерства;
- движения с партнером;
- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях);
- скрестные прыжки вперед и назад;

Обруч:

- перекаты обруча по телу;
- переброски под различными частями тела;
- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела;
- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины);

- движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях.

Мяч:

- перекаты по различным частям тела;
- перекаты по ногам;
- перекаты по телу лежа на полу;
- восьмерки и выкруты;
- броски и ловля на трудности тела;
- отбивы без помощи;
- DER (броски с вращением тела);
- элементы мастерства.

Булавы:

- покачивания во всех плоскостях;
- средние круги во всех плоскостях;
- мельницы на различных плоскостях;
- ассиметричная работа булавы;
- улита, обратная улита;
- перекаты булавы по рукам, по телу;
- обволакивания булавы;
- маленькие броски различными способами;
- одной булавой и двух;
- броски без помощи;
- броски под ногой;
- ассиметричные броски;
- каскад;
- поточные;
- DER (броски с вращением тела);
- элементы мастерства;
- различные способы ловли;
- ловля без помощи рук;
- ловля под ногой;
- с немедленным выбросом;
- движения с партнером.

Лента:

- спираль;
- змейка вертикальная и горизонтальная;
- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости;
- проходы над лентой и в ленту;
- броски;
- DER (бросок с вращательными движениями).

СОГ-5

Скакалка:

- работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках;
- проходы в скакалку во время трудности тела;
- серия двойных прыжков;
- козлики с поворотом;
- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях;
- большие броски,
- различные способы ловли после больших бросков;
- DER;
- элементы мастерства;
- эшапе во всех плоскостях.

Обруч:

- работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках;

- пережат по телу во время полета трудности прыжка;
- вертушки, пережаты и вращения во время трудности;
- большие броски;
- различные способы ловли после больших бросков;
- движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком;
- DER;
- элементы мастерства.

Мяч:

- работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках;
- пережаты: по разным частям тела; по ногам; по телу, лежа на полу;
- восьмерки и выкруты;
- отбивы;
- нестабильный баланс;
- броски и ловля на прыжках;
- движения с партнером;
- DER;
- элементы мастерства.

Булавы:

- покачивания во всех плоскостях;
- средние круги во всех плоскостях;
- мельницы на различных плоскостях;
- ассиметричная работа булавы;
- улита, обратная улита;
- пережаты булавы по рукам, по телу;
- обволакивания булавы;
- маленькие броски различными способами;
- одной булавой и двух;
- броски без помощи;
- броски под ногой;
- ассиметричные броски;
- каскад;
- поточные броски;
- DER (броски с вращением тела);
- элементы мастерства;
- различные способы ловли;
- ловля без зрительного контроля;
- ловля без помощи рук;
- ловля под ногой;
- с немедленным выбросом;
- движения с партнером.

Лента:

- работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках;
- восьмерки;
- пережаты, обволакивания, отбивы палочки;
- широкие и средние круги;
- проходы над лентой;
- бросок бумерангом во время поворота;
- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела;
- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности;
- работа без помощи;
- большие броски;
- различные способы ловли после больших бросков;

- DER;
- элементы мастерства.

СОГ-6

Скакалка:

- вращения; восьмерки; эшапе; проходы;
- большие броски: из-за спины; ногой; ногой во время прыжка;
- различные способы ловли после больших бросков;
- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость;
- ловля без зрительного контроля;
- ловля за спиной;
- ловля без помощи рук;
- смешанная ловля (кисть - стоя);
- движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно;
- DER;
- элементы мастерства.

Обруч:

- работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках;
- вращения с помощью и без помощи;
- вертушки;
- передачи;
- перекаты;
- отбивы;
- проходы;
- большие броски и отбивы: из-за спины; ногой; под одной ногой во время прыжка;
- различные способы ловли после больших бросков;
- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость;
- ловля за спиной, без зрительного контроля;
- ловля на разные части тела;
- с немедленным выбросом;
- DER;
- элементы мастерства;
- движения с партнером.

Мяч:

- работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках;
- перекаты;
- выкруты;
- обволакивания;
- отбивы;
- большие броски: из-за спины; без помощи; под одной ногой во время прыжка;
- различные способы ловли после больших бросков: одной рукой; за спиной без зрительного контроля; без помощи рук; с немедленным выбросом;
- движения с партнером.

Булавы:

- работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках;
- средние и широкие круги в различных плоскостях;
- ассиметричная работа;
- мельницы во всех плоскостях;
- перекаты по рукам по телу;
- обволакивания;
- постукивания;
- маленькие броски;
- улиты;
- большие броски: одной булавой; двумя булавами; без помощи; под одной ногой;

- ассиметричные броски; каскад; поточные;
- различные способы ловли после больших бросков: без зрительного контроля; без помощи рук; под одной ногой во время прыжка;
- DER;
- элементы мастерства;
- движения с партнером.

Лента:

- работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках;
- спирали;
- змейки;
- широкие и средние круги;
- проходы над лентой и в ленту;
- восьмерки;
- перекаты;
- обволакивания;
- отбивы палочки;
- большие броски: за палку; за ленту; без зрительного контроля; без помощи; бумерангом;
- различные способы ловли после больших бросков: без зрительного контроля; без помощи рук; под ногой; с немедленным выбросом;
- DER;
- элементы мастерства;
- движения с партнером.

СОГ-7

Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами.

СОГ-8

- DER;
- элементы мастерства.

Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа.

Интеграция имеет важное значение в учебно-тренировочном процессе для повышения эффективности обучения спортивной технике и тактике, актуализации специальных знаний учащихся в процессе освоения технико-тактического арсенала и в условиях соревнований.

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе технико-тактического обучения и совершенствования признак целостности соревновательной деятельности, с тем, чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в соревновательных условиях.

Недостаточно на хорошем уровне решать задачи только в каждом виде подготовки автономно в надежде, что впоследствии в соревновательной деятельности эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Это возможно при осуществлении интеграции процесса формирования связей между компонентами тренировки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. На это направлена интегральная подготовка, которая представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки технической, тактической, физической в целостной соревновательной деятельности спортсменов. Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные действия, выполняемые в такой же форме, как на реальных соревнованиях.

В задачи интегральной подготовки входит:

- осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической);
- достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований;
- реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности.

Ведущими *средствами* интегральной подготовки служат:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки - совмещение (сопряжено);
- упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения);
- контрольные прикидки.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается:

- во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного соревновательного упражнения;
- во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры этого упражнения;
- в-третьих, при развитии специальных физических способностей в процессе многократного повторения соревновательного упражнения с повышенной интенсивностью, превышающей соревновательную.

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений:

- чередование упражнений для развития физических качеств;
- чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике;
- «соединение» упражнений по развитию качеств и способностей с соревновательным упражнением.

Взаимосвязь двух и более видов подготовки в тренировочном процессе в течение года осуществляется следующим образом. Первоначально решают специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи - в пределах одного вида подготовки в отдельности, содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности:

- в рамках одного вида подготовки;
- физическая и техническая;
- физическая и тактическая;
- техническая и тактическая;
- все три вида подготовки - в контрольных и официальных соревнованиях.

Самостоятельная работа учащихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений, улучшения (или сохранения) своих физических качеств, а также повышения своего технического мастерства. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие задачи:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить соревнования в учреждение.
- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся должны овладеть:

- принятой терминологией художественной гимнастики;
- командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения учебно-тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Учащиеся должны научиться:

- вместе с тренером-преподавателем проводить разминку;
- исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения необходимо научить учащихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, в процессе самостоятельного судейства.

Психологическая подготовка.

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсменки предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки учащихся.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности учащихся. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов: зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память;
- высокий уровень координационных способностей;
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм;
- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренеру-преподавателю, к учащимся, соперникам и судьям;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических 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: любовь к художественной гимнастике, целеустремленность, инициативность;

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Задачи психологической подготовки:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;

- развитие спортивного интеллекта, оперативного мышления и памяти;

- формирование волевых черт характера, уверенности в своих силах;

- развитие способности управлять эмоциями и поведением;

- воспитание высокого уровня соревновательной мотивации, боевой готовности к выступлению, стремления к победе;

- формирование соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю в соревновательной обстановке.

Соревновательная подготовка.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить учащихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилирующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы, разъяснения, убеждения, выразительные примеры выдающихся спортсменов, самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты, изучение специальной литературы, метод упражнений, модельные тренировки.

Постсоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение. Окончание соревновательной деятельности всегда сопровождается психическими, эмоциональными переживаниями. Эти переживания зависят от многих факторов:

- а) от результата соревнований, соответствующего уровню притязаний гимнастки;

- б) от общественной значимости результата соревновательной деятельности гимнастки;

- в) от пережитых гимнасткой объективных и субъективных трудностей на соревнованиях;

- г) от проявлений личностных качеств гимнастки, и прежде всего, направленности личности, эмоциональности, воли, нравственных качеств и интеллекта.

В постсоревновательный период гимнастка переживает успех или неуспех своей соревновательной деятельности. Успешное выступление на соревнованиях, так же как и неуспешное, оказывает значительное влияние на последующую спортивную деятельность.

При значимом для гимнастки успехе, она переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Основные задачи постсоревновательной психологической подготовки:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства учащихся. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, как следствие у учащихся пропадает желание соревноваться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего учебно-тренировочного процесса.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно учащихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия) и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения Программы. Текущий контроль освоения Программы осуществляется на занятиях в процессе выполнения учащимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность управления учебно-тренировочным процессом во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии учащихся, необходимой для принятия решения, определяющее структуру и содержание последующей подготовки.

Объектами контроля являются:

- 1) Контроль соревновательной деятельности.
- 2) Контроль тренировочной деятельности.
- 3) Контроль уровня подготовленности учащихся.

В практике достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и показателями их физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях. Практические процедуры контроля (тестирования) осуществляются тренером-преподавателем.

Перед окончанием учебного года учащиеся, выполнившие учебный план, предусмотренный Программой, проходят контрольные испытания.

Контрольные испытания состоят из трех разделов: оценка теоретических знаний; оценка уровня физической подготовки; оценка посещаемости занятий.

Формы итоговой аттестации:

- опрос,
- контрольное занятие,
- отчетный концерт,

- зачет,
- открытое занятие,
- соревнования.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы:

1. **Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы:

- общая культура личности учащихся, способных адаптироваться в современном обществе;
- чувство ответственности, активности, умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки безопасного, здорового образа жизни;
- стабильность состава учащихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий.

2. **Метапредметные** результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории:

- музыкально-ритмические навыки;
- двигательные умения и навыки;
- двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- стабильное развитие общей физической подготовки учащихся
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

3. **Предметные** результаты отражают знания и умения в художественной гимнастике:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- знание истории развития физической культуры и спорта, художественной гимнастики;
- приобретение теоретических и практических знаний в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;
- повышенный уровень освоения основ техники художественной гимнастики различными способами;
- овладение приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;

- выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Планируемые результаты освоения Программы по уровням подготовки

Наименование показателя	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития художественной гимнастики; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма; - знание основ здорового питания; - формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития художественной гимнастики; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития художественной гимнастики; - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; - знание этических вопросов спорта; - знание общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по художественной гимнастике, а также условий выполнения этих норм и требований; - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий художественной гимнастикой; - знание основ спортивного питания.
Общая и специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - укрепление здоровья; - формирование двигательных умений и навыков. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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-

		<p>силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий художественной гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений; - формирование социально-значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий художественной гимнастикой; - умение определять средства музыкальной выразительности; - умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; - умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических
--	--	---

			<p>качеств в художественной гимнастике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять полуакробатические и акробатические в соревновательных упражнениях.
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, гибкости) в соответствии со спецификой художественной гимнастики; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок; - знание требований техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой. 	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой художественной гимнастики; - овладение основами техники художественной гимнастики на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок; - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки в художественной гимнастике; - знание требований техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства соревнований по художественной гимнастике. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение и совершенствование техники и тактики в художественной гимнастике; - овладение основами техники художественной гимнастики на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «КМС»; - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике; - формирование мотиваций к занятиям художественной гимнастикой; - знание официальных правил соревнований и правил судейства по художественной гимнастике; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП по виду спорта «художественная гимнастика», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта «художественная гимнастика».
3. Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	326	326	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	856	-	856	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1200	-	1200	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	780	-	780	наблюдение
5	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	188	-	188	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	96	-	96	наблюдение
7	Психологическая подготовка	52	52	-	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	360	-	360	наблюдение
9	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	48	-	48	сдача контрольных нормативов
Итого объем Программы		3906	378	3528	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	42	-	42	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	82	-	82	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	28	-	28	наблюдение
5	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	2	-	2	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	наблюдение
7	Психологическая подготовка	-	-	-	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	-	-	-	наблюдение
9	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	4	-	4	сдача контрольных нормативов
Итого		168	10	158	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	116	116	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	126	0	126	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	546	0	546	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	252	0	252	наблюдение
5	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	78	0	78	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	наблюдение
7	Психологическая подготовка	8	8	0	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	80	0	80	наблюдение
9	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	12	0	12	сдача контрольных нормативов
Итого		1218	124	1094	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	200	200	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	336	0	336	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	924	0	924	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	500	0	500	наблюдение
5	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	108	0	108	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	96	0	96	наблюдение
7	Психологическая подготовка	44	44	0	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	280	0	280	наблюдение
9	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	32	0	32	сдача контрольных нормативов
Итого		2520	244	2276	

Программный материал распределен на весь период обучения (8 лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

Формы, порядок и периодичность текущего и итогового контроля проводится в соответствии с требованиями настоящей Программы.

Календарный учебный график реализации рабочих программ по каждому году обучения представлен в Приложении № 6 к настоящей Программе.

Стартовый уровень
Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	0	опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос
1.2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1	1		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		опрос
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	1	1		опрос
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1		опрос
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики	1	1		опрос
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	0	0		
1.8.	Основы музыкальной грамоты	0	0		
1.9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	0	0		
1.10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	0	0		
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	2	2		опрос
1.12.	Основы составления произвольных упражнений	0	0		
1.13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	1	1		опрос
1.14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	0	0		
1.15.	Правила судейства и проведение соревнований	0	0		
1.16.	Единая всероссийская спортивная классификация	0	0		
2.	Общая физическая подготовка	42	0	42	наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	6		6	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног	6		6	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты	6		6	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения	6		6	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	82	0	82	наблюдение
3.1.	Упражнения для развития координации движений	8		8	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	8		8	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8	наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия	6		6	наблюдение
3.5.	ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка, обруч)	8		8	наблюдение
3.6.	Комплексы упражнений на развитие силы мелких мышц кисти и стопы, силы мышц спины и живота	8		8	наблюдение

3.7.	Развитие быстроты	8		8	наблюдение
3.8.	Комплексы на развитие гибкости	8		8	наблюдение
3.9.	Элементы акробатики	8		8	наблюдение
3.10.	Развитие функции равновесия	6		6	наблюдение
3.11.	Контроль за развитием физических качеств	6		6	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	28	0	28	наблюдение
4.1.	Беспредметная подготовка	28		28	наблюдение
4.2.	Предметная подготовка	0		0	
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	2	0	2	наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	
8.	Соревновательная подготовка	0	0	0	
9.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	4	0	4	сдача контрольных нормативов
Итого		168	10	158	

Базовый уровень

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	21	21	0	опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	2	2		опрос
1.2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	2	2		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		опрос
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	2	2		опрос
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	2	2		опрос
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики	4	4		опрос
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	0	0		
1.8.	Основы музыкальной грамоты	0	0		
1.9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	0	0		
1.10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	0	0		
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	3	3		опрос
1.12.	Основы составления произвольных упражнений	0	0		
1.13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	2	2		опрос
1.14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	0	0		
1.15.	Правила судейства и проведение соревнований	2	2		опрос
1.16.	Единая всероссийская спортивная классификация	0	0		
2.	Общая физическая подготовка	42	0	42	наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения	6		6	наблюдение

2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	6		6	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног	6		6	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты	6		6	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения	6		6	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	120	0	120	наблюдение
3.1.	Упражнения для развития координации движений	12		12	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	12		12	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12		12	наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия	10		10	наблюдение
3.5.	ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка, обруч)	12		12	наблюдение
3.6.	Комплексы упражнений на развитие силы мелких мышц кисти и стопы, силы мышц спины и живота	12		12	наблюдение
3.7.	Развитие быстроты	10		10	наблюдение
3.8.	Комплексы на развитие гибкости	10		10	наблюдение
3.9.	Элементы акробатики	10		10	наблюдение
3.10.	Развитие функции равновесия	10		10	наблюдение
3.11.	Контроль за развитием физических качеств	10		10	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	72	0	72	наблюдение
4.1.	Беспредметная подготовка	36		36	наблюдение
4.2.	Предметная подготовка	36		36	наблюдение
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	20	0	20	наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	
7.	Психологическая подготовка	2	2	0	опрос
8.	Соревновательная подготовка	13	0	13	наблюдение
9.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	4	0	4	сдача контрольных нормативов
Итого		294	23	271	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	42	42	0	опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	4	4		опрос
1.2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	4	4		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	6	6		опрос
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	4	4		опрос
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	4	4		опрос
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики	4	4		опрос
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	0	0		
1.8.	Основы музыкальной грамоты	2	2		опрос
1.9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	0	0		

1.10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	0	0		
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	6	6		опрос
1.12.	Основы составления произвольных упражнений	0	0		
1.13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	6	6		опрос
1.14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	0	0		
1.15.	Правила судейства и проведение соревнований	2	2		опрос
1.16.	Единая всероссийская спортивная классификация	0	0		
2.	Общая физическая подготовка	42	0	42	наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	6		6	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног	6		6	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты	6		6	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения	6		6	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	200	0	200	наблюдение
3.1.	Упражнения для развития координации движений	20		20	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	20		20	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20		20	наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия	20		20	наблюдение
3.5.	ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка, обруч)	20		20	наблюдение
3.6.	Комплексы упражнений на развитие силы мелких мышц кисти и стопы, силы мышц спины и живота	20		20	наблюдение
3.7.	Развитие быстроты	10		10	наблюдение
3.8.	Комплексы на развитие гибкости	20		20	наблюдение
3.9.	Элементы акробатики	20		20	наблюдение
3.10.	Развитие функции равновесия	20		20	наблюдение
3.11.	Контроль за развитием физических качеств	10		10	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	84	0	84	наблюдение
4.1.	Беспредметная подготовка	42		42	наблюдение
4.2.	Предметная подготовка	42		42	наблюдение
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	20	0	20	наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	
7.	Психологическая подготовка	2	2	0	опрос
8.	Соревновательная подготовка	26	0	26	наблюдение
9.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	4	0	4	сдача контрольных нормативов
Итого		420	44	376	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	53	53	0	опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	4	4		опрос
1.2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	4	4		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	6	6		опрос
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	5	5		опрос
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	6	6		опрос
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики	6	6		опрос
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	0	0		опрос
1.8.	Основы музыкальной грамоты	4	4		опрос
1.9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	0	0		
1.10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	0	0		
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	6	6		опрос
1.12.	Основы составления произвольных упражнений	0	0		
1.13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	6	6		опрос
1.14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	0	0		
1.15.	Правила судейства и проведение соревнований	6	6		опрос
1.16.	Единая всероссийская спортивная классификация	0	0		
2.	Общая физическая подготовка	42	0	42	наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения	6		6	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	6		6	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног	6		6	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра	6		6	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты	6		6	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения	6		6	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	226	0	226	наблюдение
3.1.	Упражнения для развития координации движений	20		20	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	20		20	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20		20	наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия	20		20	наблюдение
3.5.	ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка, обруч)	26		26	наблюдение
3.6.	Комплексы упражнений на развитие силы мелких мышц кисти и стопы, силы мышц спины и живота	20		20	наблюдение
3.7.	Развитие быстроты	20		20	наблюдение

3.8.	Комплексы на развитие гибкости	20		20	наблюдение
3.9.	Элементы акробатики	20		20	наблюдение
3.10.	Развитие функции равновесия	20		20	наблюдение
3.11.	Контроль за развитием физических качеств	20		20	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	96	0	96	наблюдение
4.1.	Беспредметная подготовка	48		48	наблюдение
4.2.	Предметная подготовка	48		48	наблюдение
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	38	0	38	наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	
7.	Психологическая подготовка	4	4	0	опрос
8.	Соревновательная подготовка	41	0	41	наблюдение
9.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	4	0	4	сдача контрольных нормативов
Итого		504	57	447	

Углубленный уровень

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	42	42	0	опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	2	2		опрос
1.2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	2	2		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	0	0		
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	0	0		
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	4	4		опрос
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики	4	4		опрос
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	4	4		опрос
1.8.	Основы музыкальной грамоты	4	4		опрос
1.9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	4	4		опрос
1.10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	4	4		опрос
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	0	0		
1.12.	Основы составления произвольных упражнений	4	4		опрос
1.13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	4	4		опрос
1.14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	2	2		опрос
1.15.	Правила судейства и проведение соревнований	2	2		опрос
1.16.	Единая всероссийская спортивная классификация	2	2		опрос
2.	Общая физическая подготовка	84	0	84	наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения	12		12	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	12		12	наблюдение

2.3.	Упражнения для шеи и туловища	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног	12		12	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра	12		12	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты	12		12	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения	12		12	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	230	0	230	
3.1.	Упражнения для развития координации движений	20		20	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	20		20	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20		20	наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия	20		20	наблюдение
3.5.	Комплексы упражнений на развитие силы мышц	20		20	наблюдение
3.6.	Комплексы упражнение на развитие силы рук	20		20	наблюдение
3.7.	Беговые и прыжковые комплексы упражнений	20		20	наблюдение
3.8.	Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости	10		10	наблюдение
3.9.	Подвижные игры для развития ловкости	20		20	наблюдение
3.10.	Комплексы упражнений для развития равновесия и координации	20		20	наблюдение
3.11.	Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата	20		20	наблюдение
3.12.	Комплексы упражнений для развития прыгучести	20		20	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	112	0	112	наблюдение
4.1.	Беспредметная подготовка	50		50	наблюдение
4.2.	Предметная подготовка	62		62	наблюдение
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	24	0	24	наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	20	0	20	наблюдение
7.	Психологическая подготовка	8	8	0	опрос
8.	Соревновательная подготовка	60	0	60	наблюдение
9.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		588	50	538	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	40	40	0	опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	0	0		опрос
1.2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	2	2		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	0	0		
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	0	0		
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	4	4		опрос
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики	4	4		опрос
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	4	4		опрос

1.8.	Основы музыкальной грамоты	4	4		опрос
1.9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	4	4		опрос
1.10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	4	4		опрос
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	0	0		
1.12.	Основы составления произвольных упражнений	4	4		опрос
1.13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	2	2		опрос
1.14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	2	2		опрос
1.15.	Правила судейства и проведение соревнований	4	4		опрос
1.16.	Единая всероссийская спортивная классификация	2	2		опрос
2.	Общая физическая подготовка	84	0	84	наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения	12		12	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	12		12	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног	12		12	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра	12		12	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты	12		12	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения	12		12	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	230	0	230	наблюдение
3.1.	Упражнения для развития координации движений	20		20	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	20		20	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20		20	наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия	20		20	наблюдение
3.5.	Комплексы упражнений на развитие силы мышц	20		20	наблюдение
3.6.	Комплексы упражнения на развитие силы рук	20		20	наблюдение
3.7.	Беговые и прыжковые комплексы упражнений	20		20	наблюдение
3.8.	Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости	10		10	наблюдение
3.9.	Подвижные игры для развития ловкости	20		20	наблюдение
3.10.	Комплексы упражнений для развития равновесия и координации	20		20	наблюдение
3.11.	Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата	20		20	наблюдение
3.12.	Комплексы упражнений для развития прыгучести	20		20	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	112	0	112	наблюдение
4.1.	Беспредметная подготовка	50		50	наблюдение
4.2.	Предметная подготовка	62		62	наблюдение
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	24	0	24	наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	20	0	20	наблюдение
7.	Психологическая подготовка	10	10	0	опрос
8.	Соревновательная подготовка	60	0	60	наблюдение
9.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		588	50	538	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	70	70	0	опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	0	0		
1.2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	4	4		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	0	0		
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	0	0		
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	6	6		опрос
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики	6	6		опрос
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	6	6		опрос
1.8.	Основы музыкальной грамоты	6	6		опрос
1.9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	4	4		опрос
1.10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	6	6		опрос
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	0	0		
1.12.	Основы составления произвольных упражнений	6	6		опрос
1.13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	6	6		опрос
1.14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	6	6		опрос
1.15.	Правила судейства и проведение соревнований	8	8		опрос
1.16.	Единая всероссийская спортивная классификация	6	6		опрос
2.	Общая физическая подготовка	84	0	84	наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения	12		12	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	12		12	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног	12		12	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра	12		12	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты	12		12	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения	12		12	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	230	0	230	наблюдение
3.1.	Упражнения для развития координации движений	20		20	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	20		20	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20		20	наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия	20		20	наблюдение
3.5.	Комплексы упражнений на развитие силы мышц	20		20	наблюдение
3.6.	Комплексы упражнения на развитие силы рук	20		20	наблюдение
3.7.	Беговые и прыжковые комплексы упражнений	20		20	наблюдение
3.8.	Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости	10		10	наблюдение

3.9.	Подвижные игры для развития ловкости	20		20	наблюдение
3.10.	Комплексы упражнений для развития равновесия и координации	20		20	наблюдение
3.11.	Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата	20		20	наблюдение
3.12.	Комплексы упражнений для развития прыгучести	20		20	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	132	0	132	наблюдение
4.1.	Беспредметная подготовка	60		60	наблюдение
4.2.	Предметная подготовка	72		72	наблюдение
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	28	0	28	наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	28	0	28	наблюдение
7.	Психологическая подготовка	12	12	0	опрос
8.	Соревновательная подготовка	80	0	80	наблюдение
9.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		672	82	590	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	48	48	0	опрос
1.1.	Физическая культура и спорт в России	0	0		
1.2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	4	4		опрос
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	0	0		
1.4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	0	0		
1.5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	4	4		опрос
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастики	4	4		опрос
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	4	4		опрос
1.8.	Основы музыкальной грамоты	4	4		опрос
1.9.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	4	4		опрос
1.10.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	4	4		опрос
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	0	0		
1.12.	Основы составления произвольных упражнений	4	4		опрос
1.13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	4	4		опрос
1.14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	4	4		опрос
1.15.	Правила судейства и проведение соревнований	4	4		опрос
1.16.	Единая всероссийская спортивная классификация	4	4		опрос
2.	Общая физическая подготовка	84	0	84	наблюдение
2.1.	Общеразвивающие упражнения	12		12	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	12		12	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	12		12	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног	12		12	наблюдение

2.5.	Упражнения для мышц бедра	12		12	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты	12		12	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения	12		12	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	234	0	234	наблюдение
3.1.	Упражнения для развития координации движений	20		20	наблюдение
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	20		20	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20		20	наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия	20		20	наблюдение
3.5.	Комплексы упражнений на развитие силы мышц	20		20	наблюдение
3.6.	Комплексы упражнение на развитие силы рук	20		20	наблюдение
3.7.	Беговые и прыжковые комплексы упражнений	20		20	наблюдение
3.8.	Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости	14		14	наблюдение
3.9.	Подвижные игры для развития ловкости	20		20	наблюдение
3.10.	Комплексы упражнений для развития равновесия и координации	20		20	наблюдение
3.11.	Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата	20		20	наблюдение
3.12.	Комплексы упражнений для развития прыгучести	20		20	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	144	0	144	наблюдение
4.1.	Беспредметная подготовка	60		60	наблюдение
4.2.	Предметная подготовка	84		84	наблюдение
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	32	0	32	наблюдение
6.	Инструкторская и судейская практика	28	0	28	наблюдение
7.	Психологическая подготовка	14	14	0	опрос
8.	Соревновательная подготовка	80	0	80	наблюдение
9.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
Итого		672	62	610	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 6 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

Количество учебных часов: Зависит от года обучения

С 1 сентября по 30 сентября – организационный период (набор учащихся на первый год обучения по Программе).

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания в учреждении:

- *Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.* Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом.* Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности* ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.* В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей* детей. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные **требования к принципам воспитания:**

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность*. Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;

- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;

- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;

- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.

- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.

- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.

- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.

- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.

- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.

2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и

				воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методом преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, выговор); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;
- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о ранее наложенных взысканиях;
- наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
- наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и

поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - разместить фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Разместить в социальных сетях видеобращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация,

			тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

		мероприятий	
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели

Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- спортивный зал;
- раздевалки;
- хореографический зал;
- станок хореографический;
- скакалки гимнастические;
- мячи гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- ленты гимнастические;
- булавы;
- ковер гимнастический;
- маты гимнастические;
- скамейка гимнастическая;
- спортивная форма для занятий в зале;
- костюмы для выступлений;
- ноутбук;
- магнитофон или музыкальный центр;
- рулетка 20 метров металлическая;
- наглядная агитация, плакаты;
- пылесос бытовой.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

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

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

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

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение

безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

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

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки в области художественной гимнастики.

3. Кадровое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Образование	Категория	Педагогический стаж	Награды и звания
1	Шевцова Лариса Николаевна	высшее профессиональное	высшая	40	Отличник физической культуры и спорта
2	Левшевич Элина Рудольфовна	высшее профессиональное	высшая	33	Отличник физической культуры и спорта
3	Рыхта Елена Анатольевна	высшее профессиональное	первая	16	
4	Арутюнян Софья Альбертовна	высшее профессиональное		5	
5	Рябокоть Анна Владимировна	среднее специальное		3	

4. Финансовое обеспечение.

Программа реализуется за счет субсидии на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП и СФП отражается в протоколах промежуточной аттестации в конце учебного года в группах СОГ-1 – СОГ-7 и в протоколах итоговой аттестации группы СОГ-8 по завершению освоения Программы.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в Приложениях 1-4 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы, используемые в процессе реализации Программы:

Игровой метод придаёт учебно-тренировочному процессу привлекательную форму,

облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности,
- метод систематичности,
- метод доступности,
- метод индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальной и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основополагающие принципы Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям Программы, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей учащихся включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по художественной гимнастике, видеозаписи соревнований и выступлений.

3. Список литературы и электронных источников

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Аркаев Я., Кузьмина Н. «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989.
2. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе, М., 1978.
3. Говорова М., Плешкань А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. М.: Всероссийская федерация худ. гимнастики, 2001.
4. Карпенко Л. «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989.
5. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Лисицкая Т. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982.
8. Овчинникова Н. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Метод. рек. Киев Изд-во КГИФК, 1991.
9. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под ред. И. Винер, Н. Горбулиной, О. Цыганковой.
10. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников. Под ред. И. Винер, Н. Горбулиной, О. Цыганковой, М., 2007.
11. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989.
12. Художественная гимнастика. Под ред. Т. Лисицкой. Учебник для институтов физической культуры, М., 1982.
13. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л. Карпенко, Москва, 2003.
14. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца, М., 2007.
15. Шипилина И. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. Иванова В. Королева гимнастики, или Дорога к победе, 2014.
3. Фурни Д., Фрадэтт Б., Гунель Ж. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва: Астрель: АСТ. 2003 г.
4. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет, 2007.
5. Чащина И. Стать собой, Москва: АСТ, 2005.

Электронные ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. www.vfrg.ru
3. www.consultant.ru
4. www.edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/do3
5. www.yola.edu12.ru

Приложения

Приложение № 1

Оценочные материалы освоения Программы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в СОГ-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	"5" - 10 прыжков "4" - 8 прыжков "3" - 6 прыжков Оцениваются прямые ноги и натянутые колени.
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	"5" - колени вместе, локти прямые "4" - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты "3" - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	"5" - мост вплотную руками к пятке "4" - 2-5 см от рук до стоп "3" - 6-10 см от рук до стоп "2" - 11-15 см от рук до стоп "1" - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу: - с правой ноги - с левой ноги - поперечный	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см "2" - 15 см "1" - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине: 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	"5" - 10 раз до горизонтали "4" - 8 раз до горизонтали "3" - 6 раз до горизонтали "2" - 5 раз до горизонтали "1" - 4 раз до горизонтали

**Приемно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для СОГ-2 и СОГ-3**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - удержание положения в течение 4 секунд "3" - удержание положения в течение 2 секунд Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	"5" - 10 прыжков "4" - 8 прыжков "3" - 6 прыжков Оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	"5" - колени вместе, локти прямые "4" - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты "3" - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	"5" - мост вплотную руками к пятке "4" - 2-5 см от рук до стоп "3" - 6-10 см от рук до стоп "2" - 11-15 см от рук до стоп "1" - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу: - с правой ноги - с левой ноги - поперечный	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см "2" - 15 см "1" - более 15 см
Пресс, силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	"5" - 10 раз до горизонтали "4" - 8 раз до горизонтали "3" - 6 раз до горизонтали "2" - 5 раз до горизонтали "1" - 4 раз до горизонтали

**Приемно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для СОГ-4 и СОГ-5**

Качество	Норматив	Оценка
Основные		
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3 - поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 15 см от пола до бедра "1" - 20 см от пола до бедра
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
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Дополнительные		
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
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед. 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90°	"5" - 5 сек. "4" - 4 сек. "3" - 3 сек. "2" - 2 сек. "1" - 1 сек.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер "1" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	"5" - 15 см "4" - 20 см "3" - 25 см "2" - 30 см "1" - 40 см

**Приемно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для СОГ-6, СОГ-7, СОГ-8**

Качество	Норматив	Оценка
Основные		
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 15 см от пола до бедра "1" - 20 см от пола до бедра
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
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Дополнительные		
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
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед. 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90	"5" - 5 сек. "4" - 4 сек. "3" - 3 сек. "2" - 2 сек. "1" - 1 сек.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер "1" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	"5" - 15 см "4" - 20 см "3" - 25 см "2" - 30 см "1" - 40 см

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у

опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, затем он становится более разнообразным.

СОГ-1

- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные);
- позиции рук и ног;
- классический экзерсис лицом к станку:
 - Plié по 1, 2, 5 позиции;
 - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;
 - BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям;
 - ROND DE JAMBE PAR TERRE;
 - BATTEMENT FONDU по всем направлениям;
 - BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям;
 - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям;
 - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону;
 - GRAND BATTEMENT по всем направлениям;
 - PORT DE BRAS;
- упражнения на развитие координации;
- ALLEGRO:
 - TEMPS SAUTE по всем позициям;
 - CHANGE MENT DE PIED.

СОГ-2

- классический экзерсис за одну руку:
 - разминка у станка;
 - Plié по 1, 2, 4, 5 позиции;
 - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
 - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;
 - ROND DE JAMBE PAR TERRE;
 - BATTEMENT FONDU;
 - BATTEMENT FRAPPÉ;
 - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT;
 - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;
 - GRAND BATTEMENT;
- классический экзерсис на середине зала:
 - Plié по 1, 2, 4, 5 позиции;
 - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
 - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;
 - ROND DE JAMBE PAR TERRE;
 - BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT;
 - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;
 - GRAND BATTEMENT;
 - вращение на подскоках;
 - шене;
 - пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево;
 - пируэт с ногой на 90 градусов;
- ALLEGRO:
 - TEMPS SAUTE по всем позициям;
 - CHANGE MENT DE PIED;
 - PETIT PAS ECHAPPE;
- PORT DE BRAS;

- танцевальные комбинации на материале русского танца.

СОГ-3

- воспитание музыкальности и выразительности;
- совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса;
- изучение новых движений классического экзерсиса:
 - ROND DE JAMBE PAR TERRE на 45 градусов;
 - BATTEMENT FONDU на 90 градусов;
 - DOUBLE BATTEMENT FRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям, BATTEMENT;
 - адажио;
- танцевальные комбинации на материале народного танца;
- контрольный урок.

СОГ-4

- изучение:
 - 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 II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции;
 - поворот в кольцо;
 - поворот с захватом ноги вперед, фуэте;
- на середине: основы современной хореографии:
 - голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari, движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом;
 - плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист;
 - грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты;
 - бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка»;
 - руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты;
 - ноги: переводы стоп из параллельного положения в выворотное положение;
- исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям;
- классический экзерсис у опоры и на середине зала;
- контрольный урок.

СОГ-5

- классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала;
- народный станок:
 - приседания;
 - упражнения на развитие подвижности стопы;
 - маленькие броски ногой;
 - круг ногой;
 - каблучное упражнение;
 - упражнения с ненапряженной стопой;
 - низкие и высокие развороты бедра;
 - подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";
 - дробные выстукивания;
 - мягкое «вынимание» ноги;
 - упражнения на технику исполнения;
 - большие броски ногой;
 - наклоны туловища, «растяжки»;
- контрольный урок.

СОГ-6

- классический экзерсис;
- народно-сценический танец;
- упражнение для показательных выступлений в народном стиле;
- контрольный урок.

СОГ-7

- классический экзерсис у станка и на середине зала.

СОГ-8

- народно-сценический танец;
- современная хореография;
- упражнения для показательных выступлений;
- упражнения на вращения;
- контрольный урок.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
Стартовый уровень - 1 год обучения**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-1	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	4	8			16			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	19			наблюдение
		итого	5	10			20			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	15			наблюдение
		итого	4	8			16			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	19			наблюдение
		итого	5	10			20			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	11			наблюдение
		итого	3	6			12			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	15			наблюдение
		итого	4	8			16			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	15			наблюдение
		итого	4	8			16			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	19			наблюдение
		итого	5	10			20			
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	15			наблюдение	
	итого	4	8			16				
июнь	01.06. - 31.06.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	12.06. – праздничный день				практические занятия	11			наблюдение	
					контрольное занятие	4	сдача контрольных нормативов			
	итого	4	8			16				
Всего, в т.ч.:			42	84			168			
теория							10			
практика							154			
контрольные испытания							4			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
Базовый уровень - 2 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-2	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	26			наблюдение
		итого	4	12		28				
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	3	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	31			наблюдение
		итого	5	15		34				
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	26			наблюдение
		итого	4	12		28				
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	3	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	32			наблюдение
		итого	5	15		35				
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	9	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	19			наблюдение
		итого	3	9		21				
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	26			наблюдение
		итого	4	12		28				
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	28			наблюдение
		итого	4	12		30				
	апрель	01.04. - 30.04.	5	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	3	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	31			наблюдение
		итого	5	15		34				
май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	26			наблюдение	
	итого	4	12		28					
июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	22			наблюдение	
	контрольное занятие	4	сдача контрольных нормативов							
	итого	4	12			28				
Всего, в т.ч.:			42	126			294			
теория							23			
практика							267			
контрольные испытания							4			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
Базовый уровень - 3 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-3	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	36			наблюдение
		итого	4	16			40			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	45			наблюдение
		итого	5	20			50			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	36			наблюдение
		итого	4	16			40			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	45			наблюдение
		итого	5	20			50			
	январь	09.01. - 31.01.	3	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	25			наблюдение
		итого	3	12			30			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	36			наблюдение
		итого	4	16			40			
	март	01.03. - 31.03.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	36			наблюдение
		итого	4	16			40			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	45			наблюдение
		итого	5	20			50			
май	02.05. - 28.05.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	36			наблюдение	
	итого	4	16			40				
июнь	01.06. - 31.06.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	12.06. – праздничный день				практические занятия	32			наблюдение	
					контрольное занятие	4	сдача контрольных нормативов			
		итого	4	16		40				
Всего, в т.ч.:			42	168		420				
теория						44				
практика						372				
контрольные испытания						4				

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
Базовый уровень - 4 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-4	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	42			наблюдение
		итого	4	16		48				
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	54			наблюдение
		итого	5	20		60				
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	42			наблюдение
		итого	4	16		48				
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	54			наблюдение
		итого	5	20		60				
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	32			наблюдение
		итого	3	12		36				
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	43			наблюдение
		итого	4	16		48				
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	42			наблюдение
		итого	4	16		48				
	апрель	01.04. - 30.04.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	54			наблюдение
		итого	5	20		60				
май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	42			наблюдение	
	итого	4	16		48					
июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	38			наблюдение	
	контрольное занятие	4	сдача контрольных нормативов							
	итого	4	16			48				
Всего, в т.ч.:			42	168		504				
теория						57				
практика						443				
контрольные испытания						4				

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
Углубленный уровень – 5-6 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-5 СОГ-6	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	51			наблюдение
		итого	4	20			56			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	65			наблюдение
		итого	5	25			70			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практические занятия	51			наблюдение
		итого	4	20			56			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практические занятия	65			наблюдение
		итого	5	25			70			
	январь	09.01. - 31.01.	3	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практические занятия	37			наблюдение
		итого	3	15			42			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практические занятия	51			наблюдение
		итого	4	20			56			
	март	01.03. - 31.03.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практические занятия	51			наблюдение
		итого	4	20			56			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	65			наблюдение
		итого	5	25			70			
	май	02.05. - 28.05.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.05., 09.05. – праздничные дни				практические занятия	51			наблюдение
		итого	4	20			56			
	июнь	01.06. - 31.06.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		12.06. – праздничный день								практические занятия
					контрольное занятие	8			сдача контрольных нормативов	
		итого	4	20			56			
Всего, в т.ч.:			42	210			588			
теория							50			
практика							530			
контрольные испытания							8			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
Углубленный уровень – 7 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-7	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	56			
		итого	4	20			64			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	10	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	70			
		итого	5	25			80			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	56			
		итого	4	20			64			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	10	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	70			
		итого	5	25			80			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	44			
		итого	3	15			48			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	56			
		итого	4	20			64			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	56			
		итого	4	20			64			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	10	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
						практические занятия	70			
		итого	5	25			80			
май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение	
					практические занятия	56				
	итого	4	20			64				
июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение	
					практические занятия	48				
	контрольное занятие	8		сдача контрольных нормативов						
		итого	4	20			64			
Всего, в т.ч.:			42	210			672			
теория							82			
практика							582			
контрольные испытания							8			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»
Углубленный уровень – 8 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-8	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	56			наблюдение
		итого	4	20		64				
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	10	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	70			наблюдение
		итого	5	25		80				
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	56			наблюдение
		итого	4	20		64				
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	10	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	70			наблюдение
		итого	5	25		80				
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	44			наблюдение
		итого	3	15		48				
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	56			наблюдение
		итого	4	20		64				
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	58			наблюдение
		итого	4	20		64				
	апрель	01.04. - 30.04.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	8	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	72			наблюдение
		итого	5	25		80				
май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	64			наблюдение	
	итого	4	20		64					
июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практические занятия	56			наблюдение	
					контрольное занятие	8			сдача контрольных нормативов	
		итого	4	20		64				
Всего, в т.ч.:			42	210		672				
теория						62				
практика						602				
контрольные испытания						8				