

**Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)**

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года

Утверждаю:



Директор МБОУ ДО СШ

С.Л. Кузьмин

Приказ № 01/10/05 от 12.01.2026 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта художественная гимнастика**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Художественная гимнастика

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого раннего возраста.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения.

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

- высший уровень – это элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки;
- средний уровень – спортивно-образовательная художественная гимнастика, осуществляемая в рамках СШ, ДСО, и ВУЗов;
- массовый уровень – оздоровительно-развивающая художественная гимнастика;

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 5 до 18 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 144 часов в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	1 год	6-18 лет	12-15	4 часа

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения художественной гимнастике.

Задачей данной программы является:

- формирование общих представлений о художественной гимнастике, его возможностях и значений в процессе укрепления здоровья;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики упражнений в художественной гимнастике;
- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (4 академических часа) с расчетом на 36 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2		2		2		2	
1.2	Общая физическая подготовка		60		53		45		35
1.3	Специально физическая подготовка		40		45		50		55
1.4	Технико-тактическая подготовка		38		40		45		50
2	<u>Контрольно-переводные испытания</u>		4		4		2		2
Всего часов		144		144		144		144	

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объем материала в часах			
		СОГ-1	СОГ - 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	История развития художественной гимнастики	0,10			
2	Место и роль физической культуры и спорта в	0,10			

	современном обществе				
3	Строение и функция организма человека	0,10	0,10	0,25	1
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	0,10	0,10	0,20	
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,10	0,20	0,10	
6	Основы спортивного питания	0,10			
7	Требования техники безопасности на занятиях	0,10	0,15		
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0,10	0,10	0,10	
9	Правила соревнований	0,10	0,25	0,25	1
ИТОГО:		2	2	2	2

Краткое содержание тем:

- История развития художественной гимнастики.

Возникновение и развитие художественной гимнастики, как вида спорта. Характеристика художественной гимнастики, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по художественной гимнастике. Выдающиеся художественные гимнастки России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах, Мира и Европы. Победа советских и российских гимнасток на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питание для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий легкой атлетики, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу и стадиону для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка.

- Правила соревнований по художественной гимнастике.

Разбор правил соревнований по художественной гимнастике. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение стадионы для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между

судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов команд.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Средства ОФП включают разнообразные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и физической деятельностью, которые воздействуют на развитие основных двигательных качеств и обогащают арсенал двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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.

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

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. 9 Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Игры и игровые упражнения: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышпата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и

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 скамьи. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

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

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 180°-360° (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

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).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

1.4. Техничко-тактическая подготовка

- Это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

- Задачами технической подготовки являются:

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

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения.

Виды шагов:

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (приставной);
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный;
- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;
- переменный русский.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

Наклоны:

- стоя:
 - вперед;
 - в стороны (на двух ногах);
 - в стороны (на одной ноге);
 - назад (на двух ногах);
 - назад (на одной ноге).
- на коленях:
 - вперед;
 - в стороны;
 - назад.

Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места:
 - выпрямившись;
 - выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
 - из приседа; - разножка (продольная, поперечная);
 - прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;
 - «кенгуру»;
 - «лягушка».
- с двух ног после наскока:
 - прыжок со сменой ног в III позиции;
 - в позе приседа;
 - «олень»;
 - кольцом.
- толчком одной с места:

- прыжок махом (в сторону, назад).
- толчком с ходу:
- подбивной (в сторону, вперед);
- закрытый и открытый;
- со сменой ног (впереди, сзади);
- со сменой согнутых ног;
- «козлик» с поворотом на 360°;
- махом в кольцо; - широкий;
- широкий, сгибая и разгибая ногу;
- «щучка». • подбивной в кольцо:
- «чупа-чупс»;
- «казак».

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

Волны:

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

Вращения:

- переступанием;
- скрестные;
- одноименные от 180° до 540°;
- разноименные от 180° до 360°;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;
- поворот - «казак».

Стойки:

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

Тур ляны:

- с помощью руки;
- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

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

Хореографическая подготовка

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Классический экзерсис

Упражнения у хореографической палки:

- I позиция ног, II позиция, V позиция;
- деми-плие (demi u grand plie);
- батман-тандю (battement tendu);
- жэтэ (battement jete);
- ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
- батман-фондю (battement fondu);
- адажио (adagio);
- гранд батман жэтэ (grand battement jete).

Упражнения для рук:

- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

Упражнения на середине:

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на обучение турлянов;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография:

- разучивание элементов из народных танцев: - русский народный; - польский народный; - вальс; - восточный танец.
- пластика современной хореографии.

Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;

- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.
- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм в музыке;
- мелодия;
- темп в музыке;
- музыкальная динамика;
- музыкальная форма.

1 год обучения (СОГ-1)

Технико-тактическая подготовка:

Гимнастки начинают знакомиться с принципами построения композиций и подготовки к выступлениям, хотя основная работа в этом направлении начинается позже, с повышением уровня подготовки.

Элементы тактической подготовки, которые могут затрагиваться на начальном этапе:

- выбор музыки, соответствующей возрасту и возможностям гимнастки (хотя на этом этапе чаще используются стандартные музыкальные фрагменты);
- понимание важности демонстрации сильных сторон и скрытия возможных недостатков (на базовом уровне);
- основы внешнего оформления (подбор костюма, причёски) — в рамках знакомства с правилами выступлений.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике в большей степени реализуется в предсоревновательный период и связана с анализом возможностей гимнастки, выбором стратегии выступления и умением рационально распределять силы.

На этапе СОГ-1 акцент делается на общем понимании процесса, а не на сложных тактических схемах.

Примеры базовых элементов:

- **Шпагат** (продольный, поперечный) — один из первых навыков, который осваивают гимнастки. Требуется интенсивных тренировок на растяжку.
- **Кувырок** — учит группировке, правильному перекату и мягкому приземлению. Исходное положение — стоя с выдвинутой вперёд ногой.
- **Березка** (стойка на лопатках) — развивает силу мышц кора и учит управлять центром тяжести.
- **Равновесия** (например, арабеск, крокодил, нога в сторону параллельно полу).
- **Простые прыжки** (например, с поворотом на 360 градусов, прыжок в шпагате).
- **Работа с мячом:** перекаты по полу, ловля после броска, вращение мяча.
- **Методы обучения:**
- показ упражнений тренером;
- игровой метод (особенно для детей 5–7 лет);
- выполнение упражнений в усложнённых условиях (например, без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

2 год обучения (СОГ-2)

Технико-тактическая подготовка:

Технической подготовки:

Беспредметная подготовка — формирование техники телодвижений. Включает специфическую, равновесную, вращательную, прыжковую, акробатическую и хореографическую подготовки

Предметная подготовка — обучение технике движений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Компоненты: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Хореографическая подготовка — обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев. Развивает культуру движений, музыкальность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка — формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой. Включает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие умения согласовывать движения с музыкой.

Основные средства технической подготовки: упражнения без предмета, с предметом, танцевальные и хореографические элементы, акробатические упражнения, упражнения из других видов спорта.

На этапе СОГ-2 гимнастики осваивают базовые элементы: шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки. Особое внимание уделяется правильной осанке, постановке корпуса, работе с предметами на начальном уровне.

Тактическая подготовка — это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В художественной гимнастике тактика осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время.

Виды тактики:

Индивидуальная — способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке максимально реализовать свои индивидуальные возможности. Элементы: выбор музыки, составление комбинаций с учётом сильных и слабых сторон, внешнее оформление (костюм, причёска), рациональное распределение сил по ходу соревнования.

Командная — действия, позволяющие команде бороться за высокие результаты. Включает целесообразную расстановку гимнасток в команде, подчинение личных интересов командным, создание благоприятного психологического климата.

Групповая — действия, направленные на достижение максимальных результатов в групповых упражнениях. Включает подбор гимнасток с примерно равными ростовыми показателями, физическую и техническую подготовленность, сглаживание индивидуальных особенностей.

На этапе СОГ-2 тактическая подготовка носит ознакомительный характер. Гимнастки знакомятся с основами выбора музыки, учатся учитывать свои возможности при выполнении упражнений, а также получают базовые знания о правилах соревнований и поведении на них.

Особенности для СОГ-2

Группы СОГ-2 формируются из детей, прошедших подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Задачи обучения на этом этапе:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы.

Формы занятий: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы).

Контроль подготовки осуществляется через педагогическое наблюдение, контрольные задания, тестирование физических качеств и уровня освоения техники. В конце учебного года может проводиться итоговая аттестация.

Для эффективного освоения материала важно сочетание практических занятий с теоретическими беседами, а также включение элементов игры и творчества в тренировочный процесс.

3 год обучения (СОГ-3)

Технико-тактическая подготовка:

Технической подготовки:

Беспредметная подготовка — освоение техники телодвижений. Включает равновесную, вращательную, прыжковую, акробатическую и танцевальную подготовку.

Предметная подготовка — работа с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Развиваются балансовые, вращательные, фигурные, бросковые и перекатные навыки.

Хореографическая подготовка — обучение элементам классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной танцевальных систем. Развивает культуру движений, музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Средства технической подготовки:

- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом;
- танцевальные и хореографические элементы;
- акробатические упражнения;
- элементы из других видов спорта.

Тактическая подготовка — процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В художественной гимнастике тактика осуществляется главным образом в период, предшествующий соревнованиям.

Виды тактики в художественной гимнастике:

Индивидуальная — направлена на реализацию индивидуальных возможностей гимнастки для достижения высокого результата. Включает:

- выбор музыки, соответствующей физическим, техническим и психологическим особенностям гимнастки;
- составление комбинаций, подчёркивающих сильные стороны и скрывающих недостатки;
- подбор костюма, причёски, грима;
- рациональное распределение сил в ходе соревнования;
- психологическое воздействие на соперниц (демонстрация эффективных элементов на разминке или маскировка возможностей).

Командная — касается групповых выступлений. Включает:

- целесообразную расстановку гимнасток в команде;
- подчинение личных интересов командным;
- создание благоприятного психологического климата в команде;
- «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении.

Групповая — применяется в групповых упражнениях. Включает:

- подбор гимнасток с примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью;
- выбор музыки и составление упражнений с учётом возможностей гимнасток;
- сглаживание индивидуальных особенностей, приведение данных к стандарту;
- рациональное распределение трудных элементов между гимнастками.

Методы формирования тактических умений:

- теоретические занятия (лекции, беседы, разбор соревнований);

- составление соревновательных программ;
- тренировочные занятия;
- прикидки;
- участие в соревнованиях.

Особенности для СОГ-3

Для СОГ-3 характерны следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- углублённое разучивание техники и тактики;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Технико-тактическая подготовка в СОГ-3 закладывает основу для дальнейшего развития гимнастики, сочетая освоение базовых навыков с начальным пониманием соревновательной деятельности.

4 год обучения (СОГ-4)

Технико-тактическая подготовка:

Технической подготовки:

Беспредметная подготовка. Включает формирование техники телодвижений: специфическую, равновесную, вращательную, прыжковую, акробатическую и танцевальную подготовку.

Упражнения с предметами. Работа со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Эти упражнения сочетают движения с предметами и без них, акробатические элементы, элементы танца и хореографии.

Развитие физических качеств. Гибкость, сила, ловкость, быстрота, прыгучесть, равновесие. Для этого используются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажёра, специальные упражнения.

Примеры упражнений:

Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой, полуприседы и приседы, ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах, выпады вперёд, назад, в сторону, прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку.

Для развития равновесия: сохранение равновесия с закрытыми глазами, выполнение седа «углом» (в течение 10 секунд), прыжки с толчком с поворотом на 180–360 градусов.

Акробатические элементы: «мост» из положения лёжа и стоя, шпагаты (продольный и поперечный), кувырки (вперёд, назад, в сторону), «колесо», стойка на руках с опорой на стену.

Упражнения со скакалкой: махи и круги в лицевой и боковой плоскостях, вращение вперёд и назад во всех плоскостях, прыжки вперёд и назад (на одной и двух ногах).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в художественной гимнастике — это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В этом виде спорта тактика реализуется главным образом в предшествующее соревнованиям время.

Виды тактики:

Индивидуальная. Направлена на максимально эффективное использование индивидуальных возможностей гимнастки для достижения высокого результата. Элементы индивидуальной тактики:

- выбор музыки, которая соответствует внешним, возрастным, техническим и физическим особенностям гимнастки;
- составление комбинаций с учётом сильных и слабых сторон гимнастки;
- подбор костюма, причёски, грима, предмета;
- рациональное распределение сил по ходу соревнования;
- психологическое воздействие на соперниц (демонстрация эффективных элементов на опробовании и разминке или маскировка собственных возможностей).

Командная. Включает действия, позволяющие команде бороться за высокие результаты. Элементы командной тактики:

- целесообразная расстановка гимнасток в команде (обычно первая — стабильная и надёжная гимнастка, вторая — самая слабая, последняя — самая сильная);
- подчинение личных интересов командным;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

Групповая. Применяется в групповых упражнениях. Тактические приёмы:

- подбор гимнасток с примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, совместимых в работе;
- выбор музыки и составление упражнений с учётом возможностей гимнасток;
- сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток;
- рациональное взаимодействие гимнасток и распределение трудных элементов между ними с учётом их возможностей;
- внешнее оформление выступлений (костюмы, причёски и т. д.).

На этапе СОГ тактическая подготовка только начинает формироваться. Гимнасткам прививают основы понимания композиции, учат соотносить движения с музыкой, развивают умение работать в группе (если речь о групповых упражнениях).

Особенности подготовки в СОГ

В спортивно-оздоровительных группах акцент делается на:

Игровой метод обучения. Подвижные и спортивные игры помогают сохранить интерес к занятиям, развить координационные способности, скоростные и скоростно-силовые качества, выносливость.

Музыкально-двигательную подготовку. Формируют умение понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, согласовывать движения с музыкой.

1.5. Соревновательная деятельность

На уровне СОГ соревнования носят преимущественно показательный характер. Их цель — мотивировать гимнасток, закрепить навыки, получить опыт выступления перед аудиторией.

Формы участия в соревнованиях:

Показательные выступления. Демонстрация освоенных элементов и небольших комбинаций на мероприятиях, праздниках, открытых уроках для родителей. infourok.ru +1

Внутрисекционные и внутриклубные соревнования. Сравнение уровня подготовки между группами, определение сильнейших для дальнейшего отбора.

Малые турниры и фестивали. Участие в местных соревнованиях с упрощёнными требованиями к программам.

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	60	3	7	7	7	7	7	7	8			
3	Специально физическая подготовка	40	3	4	4	4	4	4	4	6			
4	Техническая – тактическая подготовка	38		7	5	7	3	5	7	4			
5	Контрольно-переводные испытания	4	2							2			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.			25	45	65	3
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания		45	45			2
Продолжительность занятий (мин)							10

Октябрь (СОГ-1)

[illegible]

Ноябрь (СОГ-1)

[illegible]

Декабрь (СОГ-1)

[illegible]

[illegible][illegible]

Продолжительность занятий (мин)

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	53	3	6	6	6	6	6	6	8			
3	Специально физическая подготовка	45	3	5	5	5	5	5	5	6			
4	Техническая – тактическая подготовка	40		7	5	7	3	5	7	6			
5	Контрольно-переводные испытания	4	2							2			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	16	18	18	16

Сентябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.			25	45	65	3
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания		45	45			2
Продолжительность занятий (мин)							10

Октябрь (СОГ-2)

[illegible]

Ноябрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	35	40	40	35	
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	25	20	20	40	
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	
		16								

Декабрь (СОГ-2)

[illegible]

Март (COГ-2)

[illegible]

Апрель (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
4	Техническая – тактическая подготовка.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
5	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	18	

Май (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	45	45	45	45	45	45	45	8	
3	Специальная физическая подготовка.		45	45	45	45	45	45	6	
4	Техническая – тактическая подготовка									
5	Контрольно-переводные испытания	45						45	2	
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	16	

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).

№	Часы	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	45	3	6	6	6	6	6	6				
3	Специально физическая подготовка	50	4	5	5	5	5	5	5	6	6	10	
4	Техническая – тактическая подготовка	45		7	5	7	3	5	7	6	6	5	
5	Контрольно-переводные испытания	2	1									1	
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	18	18	16	

Сентябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.		45	25	45	65	4
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания			45			1
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	10

Октябрь (СОГ-3)

[illegible]

Ноябрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия								Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.									
2	Общая физическая подготовка.	30	30	30	30	35	40	40	35	6
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	30	30	25	20	20	40	5
4	Техническая – тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	15	5
5	Контрольно-переводные испытания									
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	16

Декабрь (СОГ-3)

[illegible]

Март (COГ-3)

[illegible]

Апрель (СОГ-3)

[illegible]

Май (СОГ-3)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	35	6	6	4	4	4	4	4				
3	Специально физическая подготовка	55	4	5	5	6	6	6	7	10			
4	Техническая – тактическая подготовка	50		7	5	8	4	6	7	5			
5	Контрольно-переводные испытания	2	1							1			
	Итого:	144	10	18	16	18	14	16	18	16			

Сентябрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия					Кол-во часов
		1	2	3	4	5	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	45	45				2
2	Общая физическая подготовка.	45		20	45	25	3
3	Специальная физическая подготовка.		45	25	45	65	4
4	Техническая – тактическая подготовка						
5	Контрольно-переводные испытания			45			1
Продолжительность занятий (мин)							10

Октябрь (СОГ-4)

[illegible]

Ноябрь (СОГ-4)

[illegible]

Декабрь (СОГ-4)

[illegible]

Январь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия							Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.								
2	Общая физическая подготовка.	25	25	25	25	25	25	30	4
3	Специальная физическая подготовка.	40	40	40	40	40	40	30	6
4	Техническая – тактическая подготовка	25	25	25	25	25	25	30	4
5	Контрольно-переводные испытания								
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	14

Февраль (СОГ-4)

[illegible]

Март (COГ-4)

[illegible]

Апрель (СОГ-4)

[illegible]

Май (СОГ-4)

[illegible]

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 36 недель.
- Начало учебного года – 15 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 мая последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий художественной гимнастикой; спортивный инвентарь; обучающимся необходимо на занятиях находиться в спортивной форме (гимнастические купальники, спортивная форма для художественной гимнастики, гетры, голеностопы, наколенники с оформленной чашкой, носки низкие, полечешки текстильные).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции художественная гимнастика, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).
- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Для перевода обучающихся из СОГ – 1 в СОГ -2 необходимо:

Контрольное упражнение	Контрольные нормативы		
	Низкий	Средний	Высокий
Гибкость: исходное положение (и. п.) – сед, ног вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	Полная складка, колени прямые
Гибкость:	До 6 см.	До 5 см.	Касание

И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	При выполнении движения колени обязательно вместе	При выполнении движения колени обязательно вместе	стопами лба. При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость: И.П. – стойка, ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	20°	30°	45°
Координационные способности: Равновесие на одной ноге, вторую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (выполнение на каждой ноге).	Удержание в течении 2 сек.	Удержание в течении 4 сек.	Удержание в течении 6 сек.
Скоростносиловые качества: Прыжки на скакалке (оцениваются прямые ноги и натянутые колени).	3-6 прыжков	4-8 прыжков	5-10 прыжков
Гибкость - подвижность позвоночного столба: мост на коленях	Недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь	Недостаточная складка в наклоне, руки согнуты	Колени вместе локти прямые
Гибкость: мост из положения стоя	6-10 см от рук до стоп	2-5 см от рук до стоп	Мост вплотную руками к пятке

Для перевода обучающихся из СОГ – 3 в СОГ - 4 необходимо:

Контрольное упражнение	Контрольные нормативы		
	Низкий	Средний	Высокий
Гибкость: исходное положение (и. п.) – сед, ног вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	Полная складка, колени прямые
Гибкость: И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	До 6 см. При выполнении движения колени обязательно вместе	До 5 см. При выполнении движения колени обязательно вместе	Касание стопами лба. При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость: И.П. – стойка, ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	20°	30°	45°
Координационные способности:	Удержание в	Удержание в	Удержание

Равновесие на одной ноге, вторую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (выполнение на каждой ноге).	течении 2 сек.	течении 4 сек.	в течении 6 сек.
Скоростно-силовые качества: Прыжки на скакалке (оцениваются прямые ноги и натянутые колени).	3-6 прыжков	4-8 прыжков	5-10 прыжков
Гибкость - подвижность позвоночного столба: мост на коленях	Недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь	Недостаточная складка в наклоне, руки согнуты	Колени вместе локти прямые
Гибкость: мост из положения стоя	6-10 см от рук до стоп	2-5 см от рук до стоп	Мост вплотную руками к пятке
Гибкость – подвижность тазобедренного сустава: Шпагат на полу: 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги 3 - поперечный	6-10 см от бедра	1-5 см от пола до бедра	Плотное касание пола правым и левым бедром
Силовые способности спины: Лежа на животе – прогнуться назад, руки на ширине плеч.	Выполнить 10 раз – руки дальше вертикали	Выполнить 10 раз – руки параллельно полу	Выполнить 10 раз – до касания ног, стопы вместе
Скоростно-силовые способности: Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	18 раз за 10 секунд	19 раз за 10 секунд	20 раз за 10 секунд

Критерии оценки результативности определяются тренером-преподавателем по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

Уровень освоения	Освоение (%)
Низкий	Менее 50%
Средний	50% - 70%
Высокий	Более 70%

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она

представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у обучающихся, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технической, тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по художественной гимнастике.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. -СПб.. 2003. -20 с.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
- Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 - 136 с.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
- Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
- Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
- Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
- Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988.-208 с.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 138 с.
- Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил.
- Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва - М.: ВНИИФК, 1994.-320 с.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.
- Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. -М.: ФиС, 1983.-112 с.
- Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.

- Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
- Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ■ М.: Физкультура и спорт. 1974. - 232 с.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. - 1987. - 128 с.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
- Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.
- Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. ЛисицкойМ.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, - М.: 2003. -381 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026