

**УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДО СШ «Юность»
протокол № 1 от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО СШ «Юность»
от 01.09.2023г. № 86-У
_____ А.С.Козлов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

Уровень программы: разноуровневая

Вид программы: модифицированная

Тип программы: модульная

Возраст обучающихся: 4 - 18 лет

Срок реализации: 12 лет

Разработчики:

Темирханова А.А.- зам. директора по УСР

Дуброва С.А.- ст. инструктор - методист

Гордеева М.В.- ст.тренер- преподаватель

Кокорина В.С. - тренер- преподаватель

Белоусова И.А. - тренер- преподаватель

Мурашкина Д.С. - тренер- преподаватель

Гусейнова Ж.М. - тренер- преподаватель

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

1.2. Цели и задачи программы

Целью образовательной деятельности по настоящей программе является:

Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Задачи программы:

- Формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, эстетическом и духовно-нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональная ориентация обучающихся;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры обучающихся

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из трех уровней обучения:

- Ознакомительный уровень (ОУ);
- Базовый уровень (БУ);
- Углубленный уровень (УУ).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей и подростков от 4 до 18 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, а также в период выездных соревнований тренера-преподавателя и включает все необходимые инструменты электронного и самостоятельного обучения.

Программа адресована для детей и подростков от 4 до 18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

СШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 октября текущего года.

Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность обучения по программе составляет 12 лет (2 года на ознакомительном уровне, 6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного).

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября (согласно вакантным местам). Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

1.3.Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Вид подготовки	Год обучения					
	Ознакомительный уровень (ОУ)	Базовый уровень (БУ)			Углубленный уровень (УУ)	
	1 год- 2 год	1- 2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
Теоретическая подготовка (Т)	28-26	15-26	20-23	23- 24	19-23	24-27
Общая физическая подготовка (ОФП)	105- 179	115-177	145-197	154-196	142-173	107-132
Специальная физическая подготовка (СФП)	0--32	21-32	62-83	83-104	156-188	250-291
Технико-тактическая подготовка (ТТ)	16-62	42-62	63-84	125-156	156-187	190-218
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2	2
Воспитательная работа	5-8	10	11	12	14	14
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа применяется в случаи временного ограничения для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, в период выездных соревнований и время отпуска тренера-преподавателя					

Соревнования	0-3	3	9-16	17-26	31-37	37-44
Общая кол-во часов	156-312	208-312	312-416	416-520	520-624	624-728

Процентное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Вид подготовки	Ознакомительный уровень (ОУ)		Базовый уровень (БУ)						Углубленный уровень (УУ)	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1-2 год	3-4 год
Общая физическая подготовка (ОФП) %	70	60	60	60	50	50	40	40	30	20
Специальная физическая подготовка (СФП) %	-	10	10	10	20	20	20	20	30	40
Технико-тактическая подготовка (ТТ) %	10	20	20	20	20	20	30	30	30	30
Теоретическая подготовка (Т)	20	9	8	8	7	6	6	5	4	4
Соревнования %	--	1	2	2	3	4	4	5	6	6

1.3.2 Содержание учебного плана

➤ **Предметная область:** «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. Физическая культура и спорт в России: Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования.

Тема 2. Развитие вида спорта в России и за рубежом: История развития вида спорта в России. Значение и место спорта в системе физического воспитания. Российские соревнования по избранному виду спорта. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены. Федерация и общественные организации по виду спорта.

Тема 3. Строение и функции организма человека: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание: Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для спортсменов. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль: Врачебный контроль при занятиях избранным видом спорта. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки: Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка: Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсменки.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к гимнасткам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в спорте. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических элементов, эффективность применения в конкретных моментах. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных спортсменов.

Тема 9. *Тактическая подготовка:* Это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность её, осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. В спорте может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Тема 10. *Воспитание морально-волевых качеств спортсменки.*
Психологическая подготовка: Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. *Основы методики обучения и тренировки:* Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет: Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсменки. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила соревнований по избранному виду спорта. Организация и проведение соревнований: Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или дисквалификация. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря. Оценка результатов. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед выступлением и разбор итогов выступления: Значение предстоящего старта и особенности турнирного положения. Анализ выступления. Положительные и отрицательные моменты, связанные с выполнением поставленных заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь: Тренировочный зал для занятий по технике безопасности, его оборудование. Вспомогательное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде, уход за ними.

Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА. Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том

числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

Тема 17. Охрана труда и техника безопасности (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий. Профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе во время просмотра соревнований различного уровня.

➤ **Предметная область: «Общая физическая подготовка»**

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Целью общей физической подготовки (ОФП), является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований вида спорта.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения: овладение комплексов физических упражнений. **Строевые упражнения:**

понятие о строе (шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий).

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе; общеразвивающие упражнения без предметов: **упражнения для рук и плечевого пояса:** движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. **Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. **Упражнения для ног:** поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. **Упражнения для всех частей тела:** сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения; общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой, с набивными мячами; упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке; **упражнения из акробатики:** кувырки, стойки, перевороты; упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,

60, 100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

- **спортивные игры:** баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

- **подвижные игры:** игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

➤ **Предметная область: «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка (СФП) в художественной гимнастике — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Основные принципы СФП:

- соразмерность — оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность — применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение — опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основные средства СФП:

- общеразвивающие и акробатические упражнения;
- элементы классического тренажера;
- упражнения художественной гимнастики;
- специальные упражнения.

Примерный комплекс СФП с предметами.

Мяч.

1. Бросок вверх из круглого полуприседа, выпрямляясь волной, изменяя высоту полета. Руку останавливать в высшей точке броска, ловля без шлепка на прямую руку. Можно ловить без амортизационного движения, т.е. без сопровождения мяча сверху, сразу внизу.

2. Бросок с закрытыми глазами - ловля обычная. Б. Бросок обычный - ловля с закрытыми глазами.
3. Бросок и ловля варьируя приёмы мяча: рукой сверху, обратным хватом, в пережат, за спиной.
4. Пережат по рукам и груди, пережат по рукам и спине с движениями тела по ходу ката. Выполняется сериями по 10 раз. Темп меняется: начинать со среднего, доводить до максимально быстрого, затем максимально медленный.
5. Пережаты в сочетании с поворотом и равновесием.
6. Высокие броски с ловлей в пережат, в пережат с поворотом, с равновесием.
7. Различные выкруты и обволакивания в разных плоскостях и направлениях, в сочетании с прыжками, поворотами. Темп меняется от среднего до максимального.
8. Жонглирование двумя стандартными мячами. Переброски в парах, изменяя расстояние между партнерами, или попадание в метки. Бросок ногами из захвата ступнями.

Лента.

1. Вертикальная змейка удлиненной лентой.
2. Спираль: 30' наружу, 30' во внутрь.
3. Спираль в различных суставах: кисть - 3 сек., локоть - 3 сек., плечо 3 сек., (в различных направлениях).
4. Круги, восьмерки, змейки, спирали двумя-тремя лентами в одной руке. Каждая форма движений длится 10" и мелкие чередуются с широкими.
5. Рисунки двумя руками (одинаковые и различные).
6. Высокие броски и переброски ленты, не сходя с места. Чередовать броски за ленту и за палочку.
7. Бросок двух лент из хвата за ткань. Ловля как можно выше и сверху рисунок.
8. Серия бросков из хвата за ткань. 10-15 раз.
9. Чередовать высокие броски и малые перебросы.

Скакалка

1. Броски скакалки правой и левой рукой в заданное место. Броски делаются лицом, боком, спиной к направлению броска, с поворотом.
2. Манипуляции во всех направлениях и плоскостях
3. Прыжки с двойным вращением вперед и назад с максимальной высотой и максимальном темпе.
4. Бросок с ловлей в прыжок с двойным вращением.
5. Малые броски с быстрыми вращениями.
6. Широкий прыжок с двойным вращением.
7. Переброски в парах скакалки и другого предмета.

Обруч.

1. Вертушки на ладони в максимальном темпе 30''/
2. Перекаты в различном темпе
3. Ловля в перекат с высокого броска и с малого броска с подкручиванием обруча на себя.
4. Броски с диаметральной вращением в различных плоскостях одной и двумя руками.
5. Броски ногой в различных плоскостях.
6. Высокие броски с исполнением под ними различных акробатический и п/акробатических элементов. Ловля в различные хватки и остановки.
7. Серия бросков в парах или по кругу.
8. Обратный кат с прокатом по телу.

Булавы.

1. Малые броски с вращением на себя и от себя (поочередно правой и левой и двумя руками одновременно).
2. Низкие броски с 1,2,3 вращениями.
3. Броски в различных направлениях, в разном темпе.
4. Высокий бросок одной булавы с ловлей в другую (подряд).
5. Последовательные броски двух булав одной рукой.

6. Перекаты булав.
7. Мельницы: вертикальная, горизонтальная, круговая, трехтактная (в различном темпе).
8. Бросок двух булав одной рукой (большой, малый, под плечо, под ногой в прыжке, за спиной).
9. Улиты (в разных плоскостях и направлениях одной, двумя руками поочередно и вместе).

Оценка владения предметом проводится 2-3 раза в год. При показателе 90% от максимальной оценки, предметную подготовку можно считать удовлетворительной. Если показатель меньше, предметную подготовку надо усилить.

Скакалка.

1. Манипуляция «винт» перед собой, над головой с поворотом 360°. Ловля в одну руку (правую или левую). 1 Об - 5 раз, 96-4 раза, 86 - 3 раза.
2. Бросок, впрыгивание в скакалку с двойным вращением. 106-5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.
3. Прыжок в шпагат с двойным вращением скакалки (правой и левой ногами). 1 Об - 5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.
4. Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки. 106 - 18-16 раз, 96 - 13-12 раз, 86 - 11-10 раз.

Обруч.

1. Бросок обруча в лицевой плоскости с поворотом 360° (поочередно правой и левой рукой на высоту 5-6 метров). 106-5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.
2. Бросок в боковой плоскости снизу. Ловля в бросок с диаметральной вращением, ловля за спиной. 106-5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.
3. Перекат обруча по рукам-спине и по рукам-груди, стоя в вертикальном равновесии. 106-5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.
4. Вращение в лицевой плоскости, бросок. Ловля в наклоне назад, продолжая вращение в заданной плоскости. 106-5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.

Мяч.

1. Перекат мяча из руки в руку по плечам, стоя в вертикальном равновесии. 1 Об - 5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.
2. Бросок - шене, ловля в наклоне на одной ноге.. 106-5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.
3. Бросок, ловля на прыжке шагом в сторону за спиной. 106-5 раз, 96 - 4 раза, 86-3 раза.
4. Перекат с правой руки по плечам, поворот на 180', перекал по груди в правую руку. То же с левой руки. 106-5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.

Булавы.

1. Круговая мельница. 1 Об - 5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза
2. Бросок двух булав одной рукой. Ловля одной булавой за спиной, другой - впереди. 106-5 раз, 96-4 раза, 86-3 раза.
3. Жонглирование правой и левой рукой (количество за 10 сек.). 106 - 10 раз, 96 - 9-8 раз, 86 — 7-6 раз, 76 — 5-4 раза.
4. Высокий бросок двух булав в различных плоскостях. 106-5 раз, 96 - 4 раза, 86-3 раза.

Лента.

1. 4 прыжка на двух ногах с поворотом на 90' (всего поворот на 360'), перебрасывая ленту со змейкой через кисть. То же другой рукой, то же со спиралью.
2. Два последовательных броска, ловля за спиной.
3. Бросок, поворот на 360', ловля после отбива палочки об пол.
4. Малый бросок с подкручиванием палочки в различных направлениях.

➤ Предметная область: «Технико-тактическая подготовка»

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в

условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики.

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр...
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадан

ия в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

5. Психологическое воздействие на соперниц:

демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачёта.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика.

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

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток- попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

➤ «Самостоятельная работа»

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Самостоятельная работа может проходить на базе спортивной школы или дома, может осуществляться группами обучающихся или индивидуально в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуются как единство двух форм: самоконтроль и самооценка обучающегося: контроль и оценка со стороны тренера-преподавателя, аттестационных комиссий и др.

Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед или другими способами.

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**).

1.4. Планируемый результат освоения программы

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

1.5.Условия реализации программы.

Предметная область/формы учебной нагрузки	Ознакомительный и базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
1	2	3
Теоретические основы физической культуры и спорта	-знание истории развития спорта; -знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; -знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; -знания, умения и навыки гигиены; -знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; -знание основ здорового питания; -формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	-знание истории развития избранного вида спорта; -знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; -знание этических вопросов спорта; -знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; -знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; -знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; -знание основ спортивного питания.
Общая физическая подготовка (ОФП)	-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; -повышение уровня физической работоспособности и	-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; -повышение уровня физической работоспособности и

	функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; -развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; -формирование двигательных умений и навыков; -освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;	функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; -развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; -специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта
Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)	-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; -овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; -освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; -освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности	-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; -освоение комплексов специальных физических упражнений; -повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; -знание требований федерального стандарта

	обучающихся тренировочных нагрузок; -знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;	спортивной подготовки по избранному виду спорта; -формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
Соревнования	-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; -приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;	-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; -опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; -знание этики поведения спортивных судей; -освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта
Самостоятельная работа	-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; -умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду	-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; -умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному

	спорта; -умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; -умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.	виду спорта; -умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; -умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
--	---	--

➤ **Кадровое обеспечение**

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

➤ **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

- Гимнастический ковер (ковралин) -1 шт.
- Музыкальный центр- 1 шт.
- Зеркала-6 шт
- Хореографический станок- 1 шт.
- Спортивные предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) –
- Аптечка – 1 шт.

Методическое обеспечение

Программа располагает следующим учебно-методическим комплексом:
Разработки тренера - преподавателя для обеспечения образовательного процесса и проведения занятий: планы, конспекты, дидактический и наглядный материал.

Материал для организации контроля усвоения учащимися учебного материала: таблицы контрольных физических нормативов по возрастам, тестовые задания, таблицы нормативов ВФСК «ГТО», анкеты и др.

В процессе обучения по программе используются различные методы и приемы:

- метод объяснительно-иллюстративный (рассматривание иллюстраций, наглядных пособий);
- словесный (беседа, диалог, указания, пояснения);
- практический;
- эвристический (развитие находчивости и активности);
- частично-поисковый; проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия);
- репродуктивный метод;
- мотивационный (убеждение, поощрение);
- обучающий (показ способов действий)

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: 52 недели

Начало учебного года- 01.09.

Окончание учебного года- 31.08.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и

дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам (самостоятельная работа) учащихся на период их активного отдыха и отдыха тренера-преподавателя.

Расписание занятий объединений составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, средних и профессионально-технических учебных заведениях, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) детей. Занятия в организациях дополнительного образования начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов

Каникулы – отсутствуют

Сроки итоговой аттестации – согласно приказа.

Календарный учебный график по годам (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

2.2. Форма контроля и аттестация

Промежуточная аттестация - это результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по уровням (год) обучения.

К итоговой аттестации допускается учащиеся, прошедшие все промежуточные аттестации в порядке, установленном МБУ ДО СШ «Юность» и в полном объеме выполнившие учебный план, соответствующий дополнительной общеобразовательной программы по избранному виду спорта.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся:
промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года подготовки с периодичностью 1 раз в год (май-июнь)

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме:

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени);

К промежуточной аттестации допускаются учащиеся, освоившие конкретный уровень(год) обучения

Оценивание промежуточной аттестации:

Обучающиеся, выполнившие тестовые испытания на знак отличия ВФСК ГТО, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

- 6-10 лет выполнение не менее 50% всех видов норм по физической и технической подготовке;
- 11-13 лет – выполнение не менее 70% всех видов норм по физической и технической подготовке;
- 14-15 лет – выполнение не менее 80% всех видов норм по физической и технической подготовке;
- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке.

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме:

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени).

Оценивание итоговой аттестации:

- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке. **(ПРИЛОЖЕНИЕ №3)**

По завершению обучения, выдается Свидетельство об обучении по программе по виду спорта.

Список литературных источников:

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.
2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. - Киев: Изд-во КГИФК, 1990. - 20 с.
3. Васильева ЕЛ. Танец. - М.: Искусство, 1968. - 248 с.

4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис.... канд.пед.наук. - СПб., 2003. - 20 с.
5. Воловичев, А.Л. «Школа мужества» методические рекомендации в помощь тренерам и начинающим боксерам /А.Л. Воловичев. – Белгород, 1991 – 35с.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 237 с.
6. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
7. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000.- 40с.
8. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и ос новы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. - метод.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. - 40 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -170

Список Интернет-ресурсов

- 1.Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. ВФСК (<https://www.gto.ru/>)