

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации
Сургутского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района
Протокол № 03 от 03.04.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района
_____ М.Р. Пухаев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Художественная гимнастика»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Е.Н. Трохимчук
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Инструктор-методист	Д.Р. Хамитова
Тренер-преподаватель	А.Н. Святогор

Сургутский район, г.п. Белый Яр
2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1 Режим учебно-тренировочной работы	9
1.2 Учебно-тренировочный план	9
1.3 Календарный учебно-тематический план по художественной гимнастике для спортивно-оздоровительной группы	11
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
2.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.	13
2.2 Программный материал	13
2.2.1 Теоретическая подготовка	13
2.2.2 Требования к технике безопасности	15
2.2.3 Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа	15
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	25
4.1 Требования к материально-техническим условиям реализации программы	26
4.2 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 N 984 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (Сан ПиН 2.4.4 3172-14);
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи).

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений. Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения гимнасток, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой и лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);

- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию и выполняются под музыкальное сопровождение. В настоящее время используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера-преподавателя. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Художественная гимнастика относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Цель программы:

- приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Добиться результатов в данном виде спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Изучить историю развития художественной гимнастики как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Формирование специальных знаний по предмету;
5. Овладение воспитанниками техникой и тактикой художественной гимнастики.
6. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области художественной гимнастики.

Развивающие:

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям по художественной гимнастике, мотивацию к здоровому образу жизни;

2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;

3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по художественной гимнастике является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль художественной гимнастики, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия по художественной гимнастике. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих

знаний:

- основные теоретические понятия по художественной гимнастике;
- историю возникновения художественной гимнастики;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники художественной гимнастики;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований,

умений:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- контролировать состояние своего здоровья.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься

художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25. В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в художественной гимнастике.

Объем и сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 162 (216) часов.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- индивидуальные;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

Виды занятий: Программа предусматривает распределение учебно–тренировочного материала для занятий по художественной гимнастике и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут.

Основными формами обучения являются: - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные), а так же тестирование.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме тренировочных занятий 4,5/6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения художественной гимнастики, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Основными показателями освоения программных требований являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- владение спортивной терминологией;
- освоение минимума теоретических знаний;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя:

- групповые практические занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя;
- лекции и беседы, просмотр учебных роликов и соревнований;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

1. Подготовительная часть (20% времени всего занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

2. Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

3. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Набор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «Художественная гимнастика» осуществляется при добровольном желании ребёнка (без предъявления требований к его образованию и физической подготовке), имеющего медицинский допуск (медицинскую справку установленного образца) к занятиям, и с согласия родителя.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим и тренерским советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный объём недельной тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей № 1.

1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Г од об уч	Воз раст	Число обучающихся в группе	Объем учебной нагрузки(час)	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
---------------------	-------------	----------------------------------	--------------------------------	---

		мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	
Весь период	6-17	15	25	4,5	162	6	216	Овладение основами технико-тактической подготовки.

Занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий, составленного с соблюдением СанПиН.

При планировании обучающего процесса по художественной гимнастике в Учреждении разрабатываются и ведутся в течение учебно-тренировочного года следующие документы:

1) администрацией Учреждения:

- план учебно-тренировочной работы (Таблица №2);
- годовой календарный график;

2) тренерами-преподавателями Учреждения:

- комплектование групп на учебно-тренировочный год;
- расписание учебно-тренировочных занятий;
- журналы учёта групповых занятий;
- план-график учебно-тренировочной работы;
- рабочие планы, планы-конспекты.

На основании учебно-тренировочного плана тренеры-преподаватели составляют планы-графики на учебно-тренировочный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятий в плане графика, распределяется по месяцам. Программой предусмотрено свободное посещение обучающихся, а также при отмене учебно-тренировочных занятий по уважительной причине, допускается самостоятельная работа в этот период согласно следующим формам: утренняя зарядка, комплекс общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, упражнения на развитие гибкости, силы, координации, закаливание и другие.

1.2. Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Таблица № 2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы									
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)									
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Общая физическая подготовка	43	70	8	8	8	8	7	8	8	8	7	
2	Специальная физическая подготовка	19	31	3	3	3	4	4	4	4	3	3	
3	Техническая подготовка	33	53	6	6	6	6	5	6	6	6	6	

4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	0,5	0,5	1	1					
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	1,5	0,5						1	2
Общий объем учебной нагрузки(час)		100	162	19	18	18	19	16	18	18	18	18
Часов в неделю		4,5										

**Учебно-тренировочный план
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)**

Таблица № 3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
		%	час									
1	Общая физическая подготовка	43	94	10	10	11	11	10	10	11	10	11
2	Специальная физическая подготовка	19	41	4	5	4	5	4	5	5	5	4
3	Техническая подготовка	33	71	7	8	8	8	8	8	8	8	8
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4		1	1	1	1				
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	3	1							2
Общий объем учебной нагрузки(час)		100	216	24	25	24	25	23	23	24	23	25
Часов в неделю		6										

1.3. Календарный учебно-тематический план по художественной гимнастике
для спортивно-оздоровительной группы
(объём учебно-тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)

Таблица № 3

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	2	2	
Специальная физическая подготовка	31	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1
Техническая подготовка	53	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3						0,5			0,5	0,5			0,5			0,5																				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5			1	1	0,5																							0,5	0,5			1	1			
Общий объем учебной нагрузки (час)	162	4,5	4,5	5	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	5	4,5	4,5	5	3,5	3,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	
		19				18				18				19				16				18				18				18				18			

**Календарный учебно-тематический план по художественной гимнастике
для спортивно-оздоровительной группы
(объём учебно-тренировочной нагрузки – 6 часа в неделю)**

Таблица № 4

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	94	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	2,5	2,5	3	3	2,5	2,5	3	3	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	3	3	2,5	2,5	3	2	3	2,5	3	3
Специальная физическая подготовка	41	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1	
Техническая подготовка	71	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5					0,5	0,5	0,5					0,5					0,5																
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0,5	0,5		0,5	0,5								0,5	0,5				0,5	0,5	0,5											1	0,5				
Общий объем учебной нагрузки (час)	216	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	7	6	6	6
		24				25				24				25				23				23				24				23				25			

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

2.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в художественной гимнастике, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Подбор игр и игровых комплексов позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам.

2.2. Программный материал.

2.2.1 Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При

проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Художественная гимнастика – технически сложный вид спорта, успехи которого во многом зависят не только от двигательной способности, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки.

Основными задачами теоретической подготовки в художественной гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте. Для гимнасток важны также навыки составления композиций (программы) упражнений, их оценки, правил судейства.

Для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин. для сообщения на каждой тренировке.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации. Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями – радио, телевидения, интернета.

Примерные темы теоретических занятий по художественной гимнастике

Таблица № 5

1	Физическая культура в укреплении здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Рождение и развитие избранного вида спорта	Краткий исторический обзор становления и развития художественной гимнастики. Развитие художественной гимнастики в России.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Гигиена, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Организация режима питания. Режим дня. Сон.
5	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
6	Физическая подготовка	Понятие и основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

7	Основы обучения и тренировки	Обеспечение безопасности на занятиях по художественной гимнастике. Структура процесса обучения. Психологическая подготовка. Морально-волевая подготовка гимнасток
8	Терминология	Понятия и термины в художественной гимнастике.

2.2.2. Требования к технике безопасности.

Для предотвращения травм на занятиях по художественной гимнастике тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма обучающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра обучающихся;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке и самопроверке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

2.2.3. Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного

выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета»
- выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа;

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

4. Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

5. Реабилитационно-восстановительная подготовка — это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

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

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство обучающихся.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица 6

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900,1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно

	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземлениена две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземлениена две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземлениена толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземлениена маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом споворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях

сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присытавной, переменный, спиной вперед, споворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

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

Классификация упражнений с предметами

Таблица № 7

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученные	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно- плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону

	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы вхо- дом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередным и перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой

	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища
--	---	----------------------------

3) 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.

4) Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Таблица № 8

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях Лекции, беседы.
Специальной подготовки	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Определять задачи предстоящего соревновательного периода
	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях. Провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения и текущий контроль.

Текущий контроль. Текущий контроль - оценка качества усвоения

содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают:

- Наличие хореографического зала;
- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажёрного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 10

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Зеркало (12х2 м)	штук	1
5	Игла для накачивания мячей	штук	3
6	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
9	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
10	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
11	Насос универсальный	штук	1
12	Обруч гимнастический	штук	12
13	Палка гимнастическая	штук	12
14	Пылесос бытовой	штук	1
15	Рулетка металлическая 20 м	штук	1

16	Секундомер	штук	2
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	5
19	Станок хореографический	комплект	1
20	Стенка гимнастическая	штук	12

4.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 984)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554)
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

9. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» действующая с 01 января .2023года
10. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова
11. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова
12. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
13. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г
14. Учебное пособие – СПб Изд. – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
15. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
16. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.

Интернет ресурсы:

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. Всероссийская федерация художественной гимнастики (<http://vfrg.ru>)