

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 9 от «25» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Е.В. Худяков  
«29» 05 2023



**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по художественной гимнастике  
студии художественной  
гимнастики «Активити»**

Возраст детей: 14-18 лет  
Уровень: продвинутый  
Срок реализации программы: 3 года

**Автор-составитель:**  
Мурзина Светлана Валерьевна,  
старший тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебный план	8
1.4. Содержание программ	10
1.5. Планируемые результаты освоения программы	16
1.6. Воспитательная работа	19
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>21</b>
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации	21
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы	23
2.6. Список литературы	27
<b>Раздел 3. Приложение</b>	<b>33</b>
3.1. Календарно-тематическое планирование	35
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение	50

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Данная дополнительная общеобразовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в рамках студии художественной гимнастики «Активити». Программа составлена в соответствии с продвинутым уровнем сложности, с учетом мотивации и возрастных особенностей обучающихся.

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту организация дополнительного образования является приоритетной частью образовательного процесса. Внеурочная деятельность детей решает задачи воспитания и социализации детей. Концепцией дальнейшего развития образовательного процесса в России определено решающее значение системы дополнительного образования, в том числе и физкультурно-спортивной направленности, цель которого – воспитание и развитие личностных качеств обучающихся, организация досуга, выбор жизненных ценностей и профессиональное самоопределение.

Общеобразовательная программа «Активити» предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования и является обобщением опыта работы педагогов студии. При разработке программы использованы современные тенденции развития художественной гимнастики, правила соревнований, нормативные требования спортивной классификации, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, современные методические разработки. Данная программа раскрывает процесс отбора, комплектования групп, планирования и организации учебно-тренировочной работы, в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основополагающими документами** при составлении образовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных

систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

### **Актуальность.**

Художественная гимнастика – вид спорта, наиболее полно соответствующий анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Удовлетворяя врождённое стремление к танцу, пластике и

грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. На данном этапе развития художественная гимнастика является чрезвычайно популярным и массовым видом спорта в России.

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- около предельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода. Вышеперечисленные тенденции определяют направленность развития художественной гимнастики.

Основополагающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок с учетом перспективно-прогностического подхода.

Исходя из этого, на продвинутом уровне (этап совершенствования спортивного мастерства) зачисляются обучающиеся успешно прошедшие базовый уровень (тренировочный этап) имеющие разряд кандидат в мастера спорта и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Новизна.** Программа позволяет обучающимся узнавать физиологические и психологические возможности своего организма, уметь использовать методы и средства, позволяющие контролировать, сохранять и укреплять своё здоровье, что, в свою очередь, приводит к росту спортивных результатов.

**Отличительная особенность** комплексной дополнительной общеобразовательной программы «Активити» состоит в наличии системы интегральной подготовки с учётом перспективно – прогностического подхода, выделении 4 направлений деятельности:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- соревновательная подготовка.

**Педагогическая целесообразность.** Работа педагога включает в себя ряд практических наработок:

- единый язык коррекции;
- единые требования к технике выполнения элементов и упражнений;
- единые методы раскрытия резервов организма.

**Адресат программы.** Данная дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей 14-18 лет. К занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинскую справку.

Для обучения принимаются обучающиеся прошедшие базовый уровень подготовки по дополнительной общеобразовательной программе по художественной гимнастике «Активити» физкультурно-спортивной направленности.

В 14-17 лет возрасте основные физиологические изменения уже заканчиваются. Подросток физически похож на вполне взрослого человека, гормональные перестройки завершились и стабилизировались. Подростки отличаются крайней лабильностью и импульсивностью поведения. В этот период молодые люди часто категоричны в своих убеждениях и действиях, а также плохо ориентируются в последствиях собственных поступков, решений. Спортивная подготовка в студии «Активити», с учётом возрастных особенностей занимающихся:

Год обучения	Возраст	Уровень спортивной подготовки
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
1 год обучения (СС-1)	14 лет	КМС
2 год обучения (СС-2)	15 – 16 лет	МС
3 год обучения (СС-3)	16 – 18 лет	МС

На этапе совершенствования спортивного мастерства ведётся работа по повышению функциональных возможностей организма обучающихся, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической и тактической подготовленности. Целью этапа спортивного совершенствования гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило, тренируются только одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Программа «Активити» предусматривает индивидуальные занятия с одарёнными детьми, уровень и динамика развития физических качеств у которых отличается от сверстников, они способны показывать более высокие результаты на соревнованиях, быстрее и глубже осваивать программный материал.

В программе также предусмотрена работа в летний период. Для обучающихся проводятся тренировочные сборы для укрепления здоровья, повышения функциональной подготовленности, непрерывности тренировочного процесса.

Для контроля над усвоением пройденного материала и подведения итогов полугодия и учебного года проводятся тесты по общей и специальной физической подготовке. Гимнастки принимают участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня, согласно календарю соревнований, утвержденного Областной и Всероссийской Федерацией художественной гимнастики.

Контрольные тесты физических качеств для этапа совершенствования спортивного мастерства приведены в Приложении.

**Срок реализации.** Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике физкультурно-спортивной направленности «Активити» рассчитана на срок обучения – 3 года.

**Объем программы** – 864 часа

1 год обучения – 288 часов в год;

2 год обучения – 288 часов в год;

3 год обучения – 288 часов в год.

**Форма обучения** – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Уровень программы** – продвинутый.

**Воспитательная работа:**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

- успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

**Форма реализации образовательной программы** – традиционная.

Дополнительная общеобразовательная программа по художественной гимнастике физкультурно-спортивной направленности «Активити» осуществляется посредством групповой организационной формой обучения.

**Режим занятий.** Распределение учебного времени составлено в соответствии с СанПиНом, локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество составляет 6 часов. Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество составляет 8 часов. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

#### **Распределение учебного времени 1-4 годов обучения**

Год обучения	Число занятий в день	Число занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1	2	4	8	288
2	2	4	8	288
3	2	4	8	288

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** достижение максимально высоких спортивных результатов в соответствии с возрастом и спортивной квалификацией.

#### **Задачи:**

##### **1. Предметные:**

- совершенствовать технику владения телом;
- совершенствовать технику работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- сформировать навыки осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

##### **2. Метапредметные:**

- совершенствовать основные физические качества;
- совершенствовать морально-волевые качества;
- повысить стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

##### **3. Личностные:**

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- сохранить здоровье обучающихся;
- воспитывать навыки контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния обучающихся.

### **1.3. Учебный план**

#### **этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года**

№ п/п	Темы	Количество часов			
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	Форма аттестации/контроля
1	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения		36	36	Контрольные тесты

	Упражнения из других видов спорта				физических качеств
2	Специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества) Упражнения на развитие координации движений Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие функции равновесия Упражнения на развитие выносливости		94	94	Контрольные тесты физических качеств
3	Техническая подготовка: Упражнения без предмета Упражнения с предметом Акробатика		94	94	выполнение требований ЕВСК
4	Теоретическая подготовка Вводные занятия Основы знаний	26		26	Беседы, лекции, обсуждения
5	Соревновательная подготовка		38	38	Официальные спортивные соревнования по виду спорта «художественная гимнастика»
Итого				288	

### этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	
1	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Упражнения из других видов спорта		36	36	Контрольные тесты физических качеств
2	Специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества) Упражнения на развитие координации движений Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие функции равновесия Упражнения на развитие выносливости		94	94	Контрольные тесты физических качеств
3	Техническая подготовка:		94	94	выполнение

	Упражнения без предмета Упражнения с предметом Акробатика				требований ЕВСК
4	Теоретическая подготовка Вводные занятия Основы знаний	26		26	Беседы, лекции, обсуждения
5	Соревновательная подготовка		38	38	Официальные спортивные соревнования по виду спорта «художественна я гимнастика»
итого				288	

### этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теоретич еские занятия	Практичес кие занятия	Общее количес тво	
1	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения Упражнения из других видов спорта		36	36	Контрольные тесты физических качеств
2	Специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества) Упражнения на развитие координации движений Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие функции равновесия Упражнения на развитие выносливости		94	94	Контрольные тесты физических качеств
3	Техническая подготовка: Упражнения без предмета Упражнения с предметом Акробатика		94	94	выполнение требований ЕВСК
4	Теоретическая подготовка Вводные занятия Основы знаний	26		26	Беседы, лекции, обсуждения
5	Соревновательная подготовка		38	38	Официальные спортивные соревнования по виду спорта «художественна я гимнастика»
итого				288	

## 1.4. Содержание программы

### Содержание программы по ОФП

#### **Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

#### **1. Общеразвивающие упражнения**

**Строевые упражнения.** Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой.

#### **Упражнения без предметов.**

**Для рук:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскости (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой на гимнастическую скамейку) и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и

туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

**Для ног:** сгибание и разгибание стопы круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же одной ногой с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловища, руками (на месте и в движении).

**Упражнения в паре:** из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

**Упражнения на гимнастической скамейке:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой на скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лёжа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

**Упражнения на гимнастической стенке:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

## **2. Упражнения из других видов спорта**

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.

**Подвижные и спортивные игры.** Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.).

## **Содержание программы по СФП Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

### **1. Упражнения на развитие силы**

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей.
2. Сопротивление партнера или самосопротивление.
3. Вес предметов: утяжелители, набивные мячи.
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса.
2. На силу мышц спины и брюшного пресса.
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

### **2. Упражнения на развитие быстроты**

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

- а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;
- б) выбора – что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирование.

### **3. Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества)**

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы – прыжковых поз.

5. Прыжки в глубину.

6. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир.

7. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

#### **4. Упражнения на развитие координации движений**

1. Упражнения на расслабление.

2. Упражнения на быстроту реакции.

3. Упражнения на согласование движений разными частями тела.

4. Упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

5. Упражнения с предметами.

6. Акробатические упражнения;

7. Подвижные игры с необычными движениями.

#### **5. Упражнения на развитие гибкости**

1. Упражнения на расслабление.

2. Плавные движения по большой амплитуде.

3. Повторные пружинящие движения.

4. Пассивное сохранение максимальной амплитуды.

5. Активное сохранение максимальной амплитуды.

6. Махи с постепенным увеличением амплитуды.

#### **6. Упражнения на развитие функции равновесия**

1. Упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги.

2. Упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне.

3. Упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами.

4. Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты.

5. Фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

#### **7. Упражнения на развитие выносливости**

1. Бег, кросс.

2. Длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

### **Содержание программы по технической подготовке**

Чем выше уровень спортивной подготовки, тем больше тренировки приобретают индивидуальный характер. Кроме того, они в значительной мере обуславливаются постоянно меняющимися правилами соревнований и требованиями к спортивной программе гимнасток старших разрядов. Поэтому вместо программного материала для этих групп предлагаются примерные планы-схемы недельных микроциклов для соответствующих этапов и периодов тренировки (приложение).

## **Содержание программы по теоретической подготовке**

Цель теоретической подготовки – вооружение спортсменов определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото-материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

### **2. История развития и современное состояние художественной гимнастики.**

Истоки художественной гимнастики, история развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

### **3. Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

### **5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами.

### **6. Методика проведения тренировочных занятий.**

Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и

интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

#### **7. Психологическая подготовка гимнасток.**

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

#### **8. Основы музыкальной грамоты.**

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

#### **9. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.**

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

#### **10. Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

#### **11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.**

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

#### **12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.**

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля:

поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

### **13. Режим, питание и гигиена гимнасток.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации по режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

### **14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные:**

- усовершенствована техника владения телом;
- усовершенствована техника работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- сформированы навыки осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

### **Метапредметные:**

- усовершенствованы основные физические качества;
- усовершенствованы морально-волевые качества;
- повышена стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

### **Личностные:**

- установлен высокий уровень спортивной мотивации;
- воспитаны навыки контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния обучающихся.

### **Предполагаемый результат обучения**

Направления программы	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	знания	умения
ОФП, СФП	Техника выполнения специальных упражнений, значение упражнений для развития физических качеств	Умение самостоятельно составлять комплексы для совершенствования физических качеств

<b>Техническая подготовка</b>	Принципы сочетания работы тела с работой предмета, принципы разминки и подготовки к упражнениям, принципы самостоятельной тренировки	Умение выполнять сложную работу тела с работой предмета, анализировать технику выполнения элементов, обучать друг друга
<b>Теоретическая подготовка</b>	Правила судейства соревнований по художественной гимнастике	Умение анализировать свои выступления, выступления других гимнасток

**Примерный план-схема годичного цикла этапа совершенствования спортивного мастерства**

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
№ недели	1-4	5-8	9-13	14-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-44
Цикл	Годичный цикл									
Период	Подготовительный		Соревновательный		Переходный	Подготовительный		Соревновательный		Переходный
Содержание подготовки	Модернизация программы	Стабилизация программы	Совершенствование программы, участие в соревнованиях		СФП, активный отдых	Модернизация программы	Стабилизация программы	Совершенствование программы, участие в соревнованиях		Физическая подготовка, активный отдых
Техническая подготовка	Элементы программы	Связки и части	Части и целое		Коррекция	Элементы программы	Связки и части программы	Целое		Коррекция и постановка
ОФП	X				X					X
СФП	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Теоретическая подготовка	X				X	X				
Соревновательная подготовка		X	X	X		X	X	X	X	

## 1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святых народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2024

Окончание - 31.05.2025

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 288 часов.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 864 часа.

Срок освоения программы: 3 года.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **1) Кадровое обеспечение**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию

педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Для успешной реализации программы и учебно-тренировочного процесса, получения прогнозируемого результата для работы с каждой группой необходимы:

- тренер-преподаватель;
- тренер-хореограф;
- концертмейстер;
- дизайнер-изготовитель спортивной одежды.

## **2) Материальное обеспечение**

- спортивный зал;
- хореографический зал;
- гимнастический ковер 14\*14 м;
- гимнастические предметы;
- фортепиано;
- магнитофон.

## **3) Информационное обеспечение:**

- <https://vk.com/club91753012>

### **2.3. Формы аттестации**

#### ***Формы промежуточного и итогового контроля:***

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.бст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3.Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в соревнованиях	1.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3.Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Отчетный концерт	1. Оценка знаний обучающиеся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающиеся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающиеся;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающиеся;

- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения обучающимися ДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.

- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.

- Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» обучающегося, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

### **Диагностика результатов обучения**

<b>Направление программы</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>
<b>ОФП и СФП</b>	Контрольные тесты физических качеств
<b>Техническая подготовка</b>	выполнение требований ЕВСК
<b>Теоретическая подготовка</b>	Беседы, лекции, обсуждения
<b>Соревновательная подготовка</b>	Официальные спортивные соревнования по виду спорта «художественная гимнастика»

### **2.4. Оценочные материалы**

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

<b>% выполнения работы</b>	<b>уровень</b>	<b>оценка</b>
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме показательного выступления, концерта.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие обучающихся
3. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития обучающихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

### **Уровень и оценка результатов**

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

### **Критерии оценивания работ обучающихся**

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

## **2.5. Методические материалы**

### **Технологии, формы, методы, средства обучения**

Процесс достижения цели и решения поставленных задач осуществляется с помощью технологий разработанных педагогами студии:

1. «Планирование тренировочного процесса на основе блоков» (периоды тренировочного процесса).
2. «Система здоровьесберегающего воздействия на организм воспитанника».

3. «Модель распределения внимания при работе с предметом в художественной гимнастике».

Основными средствами спортивной подготовки в художественной гимнастике являются упражнения. Упражнения используются для решения различных задач подготовки обучающихся.

Средства становятся эффективными при соблюдении следующих условий:

- авторитетность педагога;
- способность педагога обеспечить успешность деятельности;
- благоприятные межличностные отношения в кругу детей и взрослых.

В практической деятельности используются различные методы воспитания, обучения и тренировки.

#### **Методы воспитания**

Основным методом воспитания является метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно возрастающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

#### **Методы обучения**

В работе применяются следующие методы: слово (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядность (видеодемонстрация, наблюдения), непосредственная помощь обучающемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и др.), средства обратной связи. Для превращения двигательного представления в действие необходимы практические попытки его воспроизведения. При этом важную роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторного выполнения

#### **Методы тренировки**

Название метода	Основное назначение	Содержание	Интенсивность	Период тренировки
Повторный	Развитие скоростно-силовых качеств. Повышение специальной выносливости. Закрепление спортивной техники и совершенствование в ней	Повторное выполнение тренировочной работы	150-160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный
Игровой	ОФП и СФП. Развитие координации. Повышение выносливости	Выполнение упражнений в виде игры	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Поточный	ОФП, СФП, техническая подготовка без предмета и с предметом, хореографическая подготовка	Поочередное выполнение упражнения группой обучающихся	140-150 уд/мин	Переходный, предсоревновательный, соревновательный
Одновременный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка, постановочная работа	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Круговой	ОФП, СФП. Развитие общей выносливости	Продвижение по кругу от «станции» к «станции» и выполнение упражнений	до 160 уд/мин	Переходный
Интегральный	Техническая подготовка, постановочная работа. Повышение специальной подготовки	Выполнение соревновательного упражнения	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный
Контрольный	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена. Все виды подготовки	Контрольные уроки и тренировки	до 160 уд/мин	На протяжении всего тренировочного периода
Соревновательный	Повышение специальной подготовленности	Выполнение соревновательных упражнений	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный

	и			
--	---	--	--	--

### **Основные формы проведения занятий:**

— **академическая форма** предназначена для спортивно-оздоровительного и подготовительного этапа. Такие занятия решают задачи ОФП, обучения основам техники, формирования телосложения и исправления его дефектов;

— **учебная форма** предназначена преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснение техники и тактики выполнения упражнений, сравнительный анализ выполненных упражнений;

— **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений;

— **тренировочная форма** решает все задачи тренировки, обеспечивает достижение спортивного мастерства;

— **модельная форма** моделирует соревнование и его обстановку;

— **соревновательная форма** предъявляет самые высокие требования к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях воспитывает мужество, смелость, трудолюбие, волю к победе.

Все формы занятий имеют одну структуру: подготовить организм к работе (подготовительная часть или разминка), выполнить требуемые упражнения (основная часть) и вывести организм из нагрузки (заключительная часть).

#### **Принципы организации учебно-тренировочного процесса:**

— принцип единства обучения и воспитания, знаний и умений;

— принцип преемственности, последовательности и систематичности;

— принцип доступности образовательного процесса.

#### **Принципы взаимодействия педагога и обучающегося:**

— принцип уважения личности;

— принцип взаимного развития;

— принцип положительного видения.

#### **Принципы тренировки:**

— принцип сознательности и активности определяет сознательное отношение спортсменки к своей подготовке и предусматривает такую деятельность тренера и учеников, которая даёт каждому возможность знать, что, почему и зачем он делает;

— принцип всесторонности определяет необходимость всестороннего развития, включает в себя высокий моральный и культурный уровень, развитие волевых качеств, высокую работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом;

— принцип возрастающих нагрузок;

— принцип повторности определяет процесс спортивной подготовки. Все её задачи решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных занятий, соревновательных стартов;

— принцип разнообразия и новизны определяет включение в подготовку спортсменки различных упражнений, которые отличаются по форме и содержанию, но сохраняют направленность на решение задач спортивной подготовки;

— принцип наглядности строится на формировании у обучающихся правильных представлений на основе конкретных образов;

— принцип индивидуализации определяет такое осуществление учебно-тренировочного процесса, которое соответствует силам и знаниям обучающихся.

### **Планирование занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства обучающихся в основных соревнованиях года.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т.п.;
- составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений;
- освоение упражнений обязательной программы;
- воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;
- совершенствование танцевальности движений;
- воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде – большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным показательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

### **Задачи общеподготовительного этапа:**

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.
3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. В психологической подготовке – формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Типичным для подготовительного периода является повышение уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоение программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Основные средства этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей, упражнения без предмета и с предметами, элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастки, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

### **Задачи специально-подготовительного этапа:**

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.
4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.
5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.
6. Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, контрольных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа: хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи с ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально-подготовительный этап состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

#### **Задачи соревновательного периода:**

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.
3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.
4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.
5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надежности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиями этап реализации – участия в них.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу, то есть, это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

#### **Задачи переходного периода:**

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменок.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.

3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде.

4. Определение задач предстоящего цикла.

В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка, проводятся профилактические мероприятия, способствующие предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, так как это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4 – 6 недель, но может быть меньше.

Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего го. Примерная схема «Недельного микроцикла в базовом мезоцикле» см. в Приложении.

## 2.6. Список литературы

### Список литературы для педагога:

1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.

2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

5 Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.

6 Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2007.-76 с.

7 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

8 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.

9 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

10 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

11 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

12 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.

13 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).

3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

#### **Дидактическое обеспечение**

1. Классификационная программа по всем разрядам, соответствующая ЕВСК.
2. Правила соревнований.
3. Таблица трудности.
4. Видео- и аудиоматериалы.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баршай, В. М. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2001. – 256 с.

2. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика: учебное пособие. М.: 2003. – 283 с.

3. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – С. 231-232.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 142с.

5. Решетников, Г. С. Всегда в хорошей форме / Г. С. Решетников. – М. : Знание, 1985 – 64с.

6. Сермеев, Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. В. Сермеев. – М. : Просвещение, 1970 – 162с.

### РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Календарно-тематическое планирование

**Ф.И.О. Мурзина Светлана Валерьевна**

**Название программы:** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности студии художественной гимнастики «Активити» продвинутый уровень

**Название коллектива:** СХГ «Активити»

#### Календарно-тематический план

на 20 - 20 учебный год

СС - 1

План	Факт	Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
		занятия	часы			
		1	2	Теоретическая подготовка	Вводное занятие	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Методика проведения занятий	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Техническая подготовка	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Техническая подготовка	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Теоретическая подготовка	Методика проведения занятий	
		1	2	Теоретическая подготовка	Правила судейства соревнований	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	

**Ф.И.О. Мурзина Светлана Валерьевна**

**Название программы:** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности студии художественной гимнастики «Активити» продвинутый уровень

**Название коллектива:** СХГ «Активити»

**Календарно-тематический план**

на 20 - 20 учебный год

СС - 2

дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
		1	2	Теоретическая подготовка	Вводное занятие	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Методика проведения занятий	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	

		1 1	2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка	Прыжки, равновесия Техническая подготовка	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка	Вращения, акробатика Упражнения с предметом Техническая подготовка Упражнения с предметом	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Техническая подготовка Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка ОФП	Упражнения с предметом Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1 1 1 1	2 2 2 2	ОФП ОФП ОФП СФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения на развитие быстроты	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП СФП СФП СФП	Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие равновесия	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка	Упражнения на развитие прыгучести Прыжки, равновесия Вращения, акробатика Упражнения с предметом	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка	Упражнения с предметом Упражнения с предметом Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка СФП СФП	Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие силы	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП СФП СФП СФП	Упражнения на развитие равновесия Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие прыгучести	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	

		1 1	2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка	Вращения, акробатика Упражнения с предметом	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка	Упражнения с предметом Упражнения с предметом Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Теоретическая подготовка Теоретическая подготовка СФП СФП	Методика проведения занятий Правила судейства соревнований Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие координации	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП СФП СФП СФП	Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие прыгучести Упражнения на развитие выносливости	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка	Упражнения на развитие координации Прыжки, равновесия Вращения, акробатика Упражнения с предметом	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка	Упражнения с предметом Упражнения с предметом Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка СФП СФП	Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях Упражнения на развитие равновесия Упражнения на развитие координации	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП СФП СФП СФП	Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие равновесия	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП СФП СФП Техническая подготовка	Упражнения на развитие прыгучести Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие равновесия Упражнения с предметом	

		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	

**Ф.И.О. Мурзина Светлана Валерьевна**

**Название программы:** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности студии художественной гимнастики «Активити» продвинутый уровень

**Название коллектива:** СХГ «Активити»

**Календарно-тематический план**

на 20 - 20 учебный год

СС - 3

дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
		1	2	Теоретическая подготовка	Вводное занятие	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Методика проведения занятий	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	

		1 1	2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка	Прыжки, равновесия Техническая подготовка	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка	Вращения, акробатика Упражнения с предметом Техническая подготовка Упражнения с предметом	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Техническая подготовка Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка ОФП	Упражнения с предметом Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1 1 1 1	2 2 2 2	ОФП ОФП ОФП СФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения на развитие быстроты	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП СФП СФП СФП	Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие равновесия	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка	Упражнения на развитие прыгучести Прыжки, равновесия Вращения, акробатика Упражнения с предметом	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Техническая подготовка Техническая подготовка Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка	Упражнения с предметом Упражнения с предметом Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях	
		1 1 1 1	2 2 2 2	Соревновательная подготовка Соревновательная подготовка СФП СФП	Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие силы	
		1 1 1 1	2 2 2 2	СФП СФП СФП СФП	Упражнения на развитие равновесия Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие прыгучести	

		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	ОФП	Упражнения из других видов спорта	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	

		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Теоретическая подготовка	Методика проведения занятий	
		1	2	Теоретическая подготовка	Правила судейства соревнований	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие прыгучести	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	

		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Вращения, акробатика	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие выносливости	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие координации	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие силы	
		1	2	СФП	Упражнения на развитие быстроты	
		1	2	Техническая подготовка	Прыжки, равновесия	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметом	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	
		1	2	Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях	
		1	2	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	

## Приложение 2

Перечень тем из дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике студии художественной гимнастики «Активити» реализуемые старшим тренером – преподавателем Мурзиной С. В. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
<b>Продвинутый уровень</b>					
1	Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике (ЕВСК). Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
2	Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Беседа, визуальный контроль.
3	Методика развития двигательных качеств. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Беседа, визуальный контроль.
4	Ошибки, их предупреждение и исправление. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
5	Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Беседа, визуальный контроль.
6	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений. Самостоятельно исправляет ошибки.	Тестовые упражнения. Конкурс.
7	Характеристика видов предстартовых состояний. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свои предстартовые состояния	Беседа, визуальный контроль.
8	Методика подготовки к	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения	Визуальный

	исполнению упражнений на оценку. Техническая подготовка.			упражнений. Владеет методикой подготовки к старту.	контроль, блиц-опрос.
9	Основы музыкальной грамоты. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Участвует в подборе музыки для упражнений.	Визуальный контроль. Беседа.
10	Требования к композиции. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений.	Визуальный контроль. Беседа.
11	Разбор и изучение правил соревнований. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Знает основы правил соревнований	Визуальный контроль, блиц-опрос.
12	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений. Самостоятельно исправляет ошибки.	Тестовые упражнения. Конкурс.
13	Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
14	Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Беседа, визуальный контроль.
15	Методика развития двигательных качеств. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Беседа, визуальный контроль.
16	Ошибки, их предупреждение и исправление. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
17	Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Беседа, визуальный контроль.
18	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений.	Тестовые упражнения.

				Самостоятельно исправляет ошибки.	Конкурс.
19	Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Анализирует свою технику и технику других.	Беседа, визуальный контроль.
20	Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Владеет методикой подготовки к старту.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
21	Основы музыкальной грамоты. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Участвует в подборе музыки для упражнений.	Визуальный контроль. Беседа.
22	Требования к композиции. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений.	Визуальный контроль. Беседа.
23	Разбор и изучение правил соревнований. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Владеет техникой выполнения упражнений. Знает основы правил соревнований	Визуальный контроль, блиц-опрос.
24	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений. Самостоятельно исправляет ошибки.	Тестовые упражнения. Конкурс.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

День недели	Подготовительная часть	Основная часть <sup>1</sup>			ОФП, СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Пн.	Урок классической хореографии	Б/п, $10 \times \frac{4+4+4}{4}$	Скакалка, 1 $0 \times \frac{4+4+4}{4}$	Обруч, 10х $\frac{4+4+4}{4}$	Прыгучесть	Средний ниже средней
Вт.	Обще-развивающая разминка	Булавы, урок $10 \times \frac{3+3+3}{5}$	Мяч $15 \times \frac{4+4+4}{4}$	Лента, $10 \times \frac{5+5+5}{3}$	Гибкость и сила	Выше среднего средняя
Ср.	Урок классической хореографии	Б/п, $10 \times \frac{3+3+3}{2}$	Обруч, $10 \times \frac{3+3+3}{3}$	Скакалка, урок $10 \times \frac{4+4+4}{3}$	Быстрота, ловкость	Выше среднего ниже средней
Чт.	Обще-развивающая разминка	Мяч $10 \times \frac{3+3+3}{3}$	Лента, $10 \times \frac{4+4+4}{4}$	Булавы, урок $20 \times \frac{5+5+5}{3}$	Вестибулярная устойчивость	Средний низкая
Пт.	Урок народно-характерной хореографии	Скакалка, $10 \times \frac{4+4+4}{4}$	Обруч, 10х $\frac{5+5+5}{5}$	Б/п, $10 \times \frac{3+3+3}{3}$	Комплексная круговая тренировка	Большой ниже средней
Сб.	Урок современной хореографии	Лента, урок $5 \times \frac{3+3+3}{2}$	Булавы $10 \times \frac{4+4+4}{2}$	Мяч $11 \times \frac{3+3+3}{2}$	Контроль	Ниже среднего ниже средней

Примерная схема недельного микроцикла втягивающего мезоцикла

День недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП, СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Пн.	Урок классической хореографии	Б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией* <sup>2</sup>	Обруч, элементы	Прыгучесть	Средний, низкая

<sup>1</sup> 1. Коэффициент – число перед дробью – означает количество повторений элементов трудности и мастерства.

2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

<sup>2</sup>Под работой над содержанием и композицией подразумевается как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение композиций.

<b>Вт.</b>	Обще-развивающая разминка	Обруч, предметный урок	Скакалка $\frac{4+4+4^3}{1}$	Булавы, элементы	Гибкость и сила	<b>Средний,</b> низкая
<b>Ср.</b>	Урок классической хореографии	Б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Быстрота, ловкость	<b>Средний,</b> низкая
<b>Чт.</b>	Обще-развивающая разминка	Булавы, предметный урок	Обруч $\frac{4+4+4}{1}$	Мяч, элементы	Вестибулярная устойчивость	<b>Средний,</b> низкая
<b>Пт.</b>	Урок народно-характерной хореографии	Б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч $\frac{4+4+4}{2}$	Комплексная круговая тренировка	<b>Средний,</b> низкая
<b>Сб.</b>	Урок современной хореографии	Мяч, предметный урок	Булавы $\frac{4+4+4}{1}$	Лента, элементы	Общая выносливость	<b>Средний,</b> низкая
<b>Вс.</b>	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия					

#### Примерная схема недельного микроцикла в контрольном мезоцикле<sup>4</sup>

День недели	№ тренировки	Подготовительная часть	Основная часть			Объем, интенсивность
			1-й вид	2-й вид	3-й вид	
<b>Пн.</b>		Обще-развивающая разминка	Б/п, $5 \times \frac{3+3}{4}$	Обруч, $10 \times \frac{4+4}{4}$	Мяч $15 \times \frac{5+5}{4}$	<b>Средний</b> средняя
<b>Вт.</b>	1-я	Урок классической хореографии	Скакалка $10 \times \frac{4+4}{3}$	Булавы, $10 \times \frac{4+4}{3}$	Лента, $10 \times \frac{4+4}{3}$	<b>Большой</b> высокая
	2-я	Индивидуальная	Б/п, $10 \times \frac{4+4}{3}$	Обруч $10 \times \frac{4+4}{4}$	Мяч $10 \times \frac{4+4}{4}$	
<b>Ср.</b>		Обще-развивающая разминка	Скакалка $10 \times \frac{4+4}{5}$	Булавы $10 \times \frac{4+4}{4}$	Лента $10 \times \frac{4+4}{3}$	<b>Средний</b> средняя
<b>Чт.</b>	1-я	Урок современной хореографии	Виды 2-го дня соревнований			<b>Большой</b> высокая
	2-я	Индивидуальная	Виды 1-го дня соревнований			
<b>Пт.</b>	Прикидка или учебные соревнования					

<sup>3</sup>В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

<sup>4</sup>Специальная физическая подготовка в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется индивидуально.

<b>Сб.</b>	
<b>Вс.</b>	Выходной день: активный отдых, восстановительные мероприятия

**Мониторинговая карта  
Карта физического развития обучающегося**

физические качества	1		2		3	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
<b>Гибкость</b>						
<b>Координационные способности</b>						
<b>Силовые способности</b>						
<b>Скоростно- силовые качества</b>						

**Анализ участия в спортивных соревнованиях**

Уровень соревнований	1			2			3		
	Уч.	Пр.	Ч.	Уч.	Пр.	Ч.	Уч.	Пр.	Ч.
<b>районный</b>									
<b>муниципальный</b>									
<b>межмуниципальный</b>									
<b>межрегиональный</b>									
<b>всероссийский</b>									

Уч. – участник

Пр. – призёр

Ч - чемпион

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Год подготовк и	Оценка
1	2	3	4
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	1-3	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	1-3	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	1-3	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	1	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
		2	«5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 11 раз
		3	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз; «2» – 13 раз; «1» – 12 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	1	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
		2-3	«5» – в равномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе; «4» – в неравномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе «3» – в равномерном темпе руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «2» – руки и грудной отдел позвоночника

			параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «1» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	1	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
		2-3	«5» – 39-40 раз; «4» – 38 раз; «3» – 37 раз; «2» – 36 раз; «1» – 35 раз
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	1	«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с; «2» - сохранение равновесия 5 с; «1» - сохранение равновесия 4с
		2-3	«5» - сохранение равновесия 9 с и более; «4» - сохранение равновесия 8 с; «3» - сохранение равновесия 7 с; «2» - сохранение равновесия 6 с; «1» - сохранение равновесия 5с
Координационные способности «статическое равновесие»	Боковое равновесие на носке с правой и с левой ноги в течение 5с	1	«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
		2-3	«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально, на высоких полупальцах; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище вертикально, на высоких полупальцах; «3» – амплитуда 175°-160°, туловище вертикально, на высоких полупальцах; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище вертикально, на высоких полупальцах; «1» – амплитуда 145°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали, на высоких полупальцах
Координационные способности «статическое равновесие»	Переднее равновесие на носке с правой и с левой ноги в течение 5с	1	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
		2-3	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально, на высоких полупальцах; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище вертикально, на высоких полупальцах; «3» – амплитуда 175°-160°, туловище вертикально, на высоких полупальцах; «2» – амплитуда 160°-145°,

			туловище вертикально, на высоких полупальцах; «1» – амплитуда 145°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали, на высоких полупальцах
Координационные способности «динамическое равновесие»	Переворот вперед с правой и левой ноги	1-3	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
Координационные способности «динамическое равновесие»	Переворот назад с правой и левой ноги.	1-3	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	1	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине
		2-3	«5» – точное положение звеньев тела, перекат без подскоков мяча, мяч последовательно касается рук и спины; «4» – 1-2 вспомогательное движение телом, с сохранением равновесия; «3» – перекат со вспомогательными движениями телом и 1-2 потерями равновесия; «2» – перекат с 1-2 подскоками во второй половине движения; «1» – перекаты с подскоками во второй половине движения, потерями равновесия на носках

Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же другой рукой	1	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
		2	«5» – 8 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 6 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
		3	«5» – 9 бросков сохраняя равновесие на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 8 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 7 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 6 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 6 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга

В процессе определения уровня физической подготовленности гимнастки необходимо руководствоваться следующей шкалой:

- 5,0-4,5 – высокий уровень;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний уровень;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9 и ниже – низкий уровень.

