



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа села Кушнаренково
муниципального района Кушнаренковский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.



И.о. директора

МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково

Д.С. Бузанов

Приказ № 1-УВ от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Этап подготовки: учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

Наименование группы: ТГ-3 года обучения (ТГ-3)

Количество часов в неделю: 14 часов в неделю, 728 часов в год

Разработчик:

Шарафутдинова Л.В. – тренер-преподаватель по художественной гимнастике
МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково

с.Кушнаренково, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Программные требования	5
	2.1. Учебный план распределения часов учебно-тренировочных занятий	5
	2.2. Учебный план-график на 2025/2026 учебный год	6
	2.3. Учебно-тематическое планирование группе ТГ-3	7
	2.4. Система контроля	14
3.	Индивидуальный план самостоятельных занятий для обучающихся	18
4.	Перечень информационного обеспечения	22

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по художественной гимнастике для учебно-тренировочной группы 3 года обучения (ТГ-3) (далее - Программа) составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями); дополнительной общеобразовательной программы: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнареново муниципального района Кушнареновский район Республики Башкортостан; в соответствии с требованиями Устава и других локальных актов МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнареново; с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими организацию и осуществление образовательной деятельности.

Данная Программа реализуется по виду спорта – художественная гимнастика.

Направленность Программы- физкультурно-спортивная.

Срок реализации рабочей программы: данная рабочая программа рассчитана на 2025/2026 учебный год.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия, самостоятельная работа

Форма обучения - очная

В группу ТГ-3 зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение (допуск) врача). Минимальный возраст зачисления детей на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 10 лет (учитывая требования ФССП)

Количество часов в неделю - 14 часов; в год - 728 часов.

Продолжительность академического часа в ТГ-3 составляет 60 мин. Продолжительность занятия минимально 2 академических часа, максимально 3 академических часа с перерывом на 10 минут, количество занятий в неделю - 5 раз.

Минимальное / максимальное количество учащихся в группах, часов в неделю по уровням и годам обучения:

Уровни сложности	Год обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы	Максимальное количество часов в неделю
------------------	--------------	----------------------------------	-----------------------------------	--

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5 год обучения (ТГ-3-5)	5	15	14
---	---------------------------	---	----	----

Непрерывность освоения программы (6 недель) в каникулярный период и период отпуска тренеров-преподавателей обеспечивается участием обучающихся в тренировочных сборах в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), в спортивно-образовательных центрах (продолжительностью до 21 дня), а также самостоятельной работой обучающихся (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий) и др.

2. Программные требования

2.1. Учебный план распределения часов учебно-тренировочных занятий на 2025/2026 учебный год по художественной гимнастике (52 недели)

№	Разделы подготовки	Количество часов
Количество часов в неделю		14
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	60
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	152
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	50
4	Техническая подготовка (ТехП)	400
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	21
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительная мероприятия, тестирование и контроль (ММ БВМТиК)	45
Всего часов:		728

2.3. Учебно - тематическое планирование в группе ТГ-3

Содержание занятий может меняться в связи с плохим самочувствием учащихся, увеличением восстановительного периода после определенной нагрузки, погодными условиями и другими обстоятельствами, не зависящими от воли тренера-преподавателя.

№ занятия	Краткое содержание (тематическое планирование)
1.	Инструктажи по ТБ на УТЗ, акробатическая разминка, прыжки со скакалкой
2.	Партерная хореография, вход в обруч на поворотах
3.	Акробатическая разминка с мячом, совершенствование прыжка в шпагат
4.	Соревнования. Психологическая подготовка
5.	Фундаментальные элементы с лентой. Малые броски булав на кувырок
6.	Хореография у опоры, широкие прыжки со скакалкой
7.	Совершенствование прокатов мяча
8.	Партерная хореография, прокат обруча на повороте
9.	Обучение круговой мельнице с булавами
10.	Броски ленты, вход на восьмерке
11.	Хореография на середине, ловля скакалки на вращениях с трудностью
12.	Повороты и равновесия с работой обруча
13.	Знакомство с международными антидопинговыми правилами. Отбивы мяча на элементах риска и мастерства
14.	Броски двух булав одновременно и последовательно
15.	Элементы мастерства с лентой на полуакробатике
16.	Хореография, широкие прыжки со скакалкой
17.	Фундаментальные элементы с лентой. Малые броски булав на кувырок
18.	Совершенствование прокатов мяча
19.	Партерная хореография, прокат обруча на повороте
20.	Обучение круговой мельнице с булавами
21.	Броски ленты, вход на восьмерке. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
22.	Совершенствование бросковых элементов с мячом, булавами.
23.	Соревнования. Психологическая подготовка
24.	Беседа о профилактике травм, первой помощи. Совершенствование техники вертушки с обручем. Хореография, совершенствование упражнения б/п, элементы с обручем
25.	Беседа о режиме питания гимнасток. Ловля булавы в одну руку на перевороте, упражнение с мячом
26.	Партерная хореография, разучивание упражнения с обручем
27.	Прокаты мяча в партере, обучение малым броскам булав
28.	Хореография на середине, совершенствование широких прыжков, упражнение с обручем
29.	Акробатическая подготовка с элементами мастерства с мячом, булавами

30.	Хореография, отработка равновесий и поворотов из б/п, вертушки с обручем
31.	Мельница с булавами, совершенствование упражнения с мячом
32.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
33.	Акробатическая разминка, элементы с мясом, упражнение с булавами
34.	Хореография у опоры, упражнение б/п, совершенствование танцевальных дорожек с обручем
35.	Знакомство с ЕВСК. Совершенствование обволакивания мячом упражнение с булавами
36.	Совершенствование упражнения с обручем, б/п
37.	Акробатическая разминка с мячом, упражнения с булавами
38.	Партерная хореография, совершенствование прыжков жэте антуржан
39.	Партерная хореография, разучивание упражнения с обручем
40.	Прокаты мяча в партере, обучение малым броскам булав
41.	Хореография на середине, совершенствование широких прыжков, упражнение с обручем
42.	Акробатическая подготовка в элементах рисков с мячом, булавами.
43.	Совершенствование упражнения с булавами, мячом. Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия
44.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
45.	Акробатическая подготовка в элементах рисков с мячом, булавами. Хореография на середине, упражнения б/п, с обручем
46.	Соревнования. Психологическая подготовка
47.	Партерная хореография, упражнения б/п, с обручем
48.	Элементы на развитие гибкости с использованием резины, упражнение с мячом, булавами
49.	Обучение прыжку подбивной прогнувшись
50.	Знакомство с методикой проведения тренировочного занятия. Совершенствование бросковых элементов с булавами
51.	Упражнение б/п, с обручем
52.	Совершенствование прыжков с ассиметричной работой булав, упражнение с мячом
53.	Хореография на середине, упражнение б/п, с обручем
54.	Совершенствование элементов мастерства с мячом и булавами
55.	Упражнение б/п и с обручем
56.	Знакомство с методикой обучения упражнений х/г, элементы с мячом, булавами
57.	Использование резины на элементах равновесия, упражнения б/п, с обручем
58.	Акробатическая подготовка в упражнениях с мячом, булавами
59.	Хореография, совершенствование упражнения б/п, с обручем
60.	Совершенствование упражнения с булавами, мячом
61.	Обучение прокатам обруча в партере, совершенствование спирального поворота.

62.	Совершенствование прыжков с ассиметричной работой булав, упражнение с мячом
63.	Хореография на середине, упражнение б/п, с обручем
64.	Совершенствование элементов мастерства с мячом и булавами
65.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
66.	Акробатическая подготовка, совершенствование упражнения б/п, с обручем
67.	Знакомство с периодизацией спортивной подготовки, упражнение с мячом, булавами
68.	Прогоны упражнения б/п, с обручем
69.	Беседа о врачебном контроле, упражнение с булавами, мячом
70.	Инструктаж по ТБ на соревнованиях х/г, упражнение с обручем, б/п
71.	Хореография, прыжки с грузами, упражнение с мячом, булавами
72.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
73.	Партерная хореография, мяч, булавы
74.	Акробатическая подготовка, танцевальные дорожки в б/п, ловля обруча в прокат
75.	Совершенствование специальных фундаментальных требований с мячом и булавами
76.	Упражнение б/п, с обручем
77.	Хореография у опоры, мельницы с булавами, прокат мяча
78.	Элементы риска в упражнении б/п, бросок обруча без зрительного контроля
79.	Каскадный бросок булав, совершенствование упражнения с мячом
80.	Хореография на середине. Упражнение с мячом, булавами. Ловли обруча без зрительного контроля без помощи рук, упражнение б/п
81.	Контрольные мероприятия
82.	Акробатическая разминка, упражнение б/п, с обручем, подготовка танцевальных номеров.
83.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
84.	Каскадный бросок булав, совершенствование упражнения с мячом
85.	Соревнования. Психологическая подготовка
86.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
87.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
88.	Упражнение б/п, с обручем
89.	Элементы акробатики с обручем, различные виды прокатов мяча
90.	Сообщение о работе бригады «артистик». Хореография у опоры, совершенствование упражнения б/п
91.	Танцевальные дорожки из упражнения б/п, совершенствование упражнения с обручем. Акробатическая разминка, элементы с мячом, упражнение с обручем
92.	Соревнования. Психологическая подготовка
93.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п. Знакомство с технической программой упражнения б/п
94.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем

95.	Элементы акробатики в упражнении с обручем, совершенствование упражнения с мячом
96.	Партерная хореография, совершенствование упражнения б/п
97.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
98.	Акробатическая разминка, упражнения с обручем, мячом по частям
99.	Хореография у опоры, элементы с мячом, упражнение б/п
100.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
101.	Акробатика в элементах мастерства с обручем, упражнение с мячом по частям
102.	Партерная хореография, совершенствование упражнения б/п
103.	ТБ при использовании спортивного инвентаря. Элементы с булавами
104.	Акробатическая разминка, элементы со скакалкой, обручем
105.	Хореография на середине, упражнение б/п, элементы с мячом
106.	Акробатическая разминка, упражнения с мячом, обручем по частям.
107.	Хореография у опоры, элементы с мячом, упражнение б/п
108.	Совершенствование упражнения б/п Совершенствование упражнения с обручем, б/п
109.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
110.	Акробатика в элементах мастерства с обручем, упражнение с мячом по частям
111.	Хореография у опоры. Совершенствование упражнения б/п
112.	Совершенствование упражнения с обручем, б/п
113.	Акробатическая разминка, совершенствование упражнения с обручем по частям. Сообщение о закаливании организма
114.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
115.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем. Знакомство с режимом дня гимнасток
116.	Различные виды бросков и ловли скакалки и обруча, упражнения на силу
117.	Партерная хореография, совершенствование упражнения б/п
118.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
119.	Акробатическая разминка, упражнения с обручем, скакалкой по частям
120.	Хореография у опоры, совершенствование упражнения б/п, восьмерки с мячом
121.	Танцевальная разминка, совершенствование упражнения с обручем, б/п
122.	Акробатическая подготовка, совершенствование упражнения с обручем, скакалкой.
123.	Различные виды бросков и ловли скакалки и обруча, упражнения на силу
124.	Совершенствование упражнения б/п с обручем
125.	Хореография на середине, упражнение б/п по частям
126.	Соревнования. Психологическая подготовка
127.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
128.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом.

129.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
130.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
131.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
132.	Игры с обручем, совершенствование упражнения б/п
133.	Акробатика для развития гибкости, упражнения с обручем, скакалкой по частям
134.	Знакомство со строением и функциями организма. Совершенствование упражнения с обручем, булавами. Хореография у опоры, совершенствование упражнения б/п
135.	Соревнования. Психологическая подготовка
136.	Акробатическая разминка, прыжки, элементы с обручем
137.	Хореография в партере, упражнение б/п, элементы с мячом
138.	Совершенствование упражнения б/п, броски обруча
139.	Перевороты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
140.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, с булавами
141.	Игровой разогрев, совершенствование упражнения с обручем, элементы из б/п
142.	Акробатическая подготовка из упражнения со скакалкой, элементы с обручем
143.	Хореография у опоры, элементы с мячом, булавами
144.	Акробатическая подготовка с обручем, прогоны
145.	Ловля мяча, обруча на акробатических элементах
146.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
147.	Беседа о специальной физической подготовке. Элементы с, мячом обручем
148.	Акробатическая разминка, элементы с обручем, мячом
149.	Хореография в партере, упражнение б/п, элементы с мячом
150.	Совершенствование упражнения б/п, броски обруча
151.	Перевороты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
152.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
153.	Соревнования. Психологическая подготовка
154.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, с булавами
155.	Совершенствование элементов и танцевальных дорожек из упражнения б/п, с обручем. Хореография на середине, совершенствование упражнения с булавами, элементы с мячом
156.	Совершенствование упражнения с булавами, акробатика с обручем
157.	Хореография у опоры, элементы б/п, с мячом
158.	Беседа о специальной физической подготовке. Элементы с, мячом обручем
159.	Акробатическая разминка, элементы с обручем, мячом
160.	Упражнения на гибкость, устойчивость, элементы с булавами
161.	Сообщение на тему: «История развития художественной гимнастики». Упражнение с мячом, обручем

162.	Акробатическая разминка, б/п, булавы
163.	Обучение повороту фуэте, упражнения с мячом, обручем
164.	Броски двух булав, поворот фуэте
165.	Акробатика в элементах риска с мячом, обручем
166.	Упражнения на прыгучесть, элементы с булавами
167.	Хореография на середине, упражнения с обручем, мячом
168.	Акробатическая разминка, совершенствование упражнения б/п, с обручем
169.	Совершенствование упражнения б/п, броски обруча. Соревнования
170.	Перевороты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
171.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, с булавами
172.	Игровой разогрев, совершенствование упражнения с обручем, элементы из б/п
173.	Хореография у опоры, элементы с лентой. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
174.	Акробатическая подготовка, совершенствование упражнения б/п, с обручем
175.	Знакомство с периодизацией спортивной подготовки, упражнение с мячом, булавами
176.	Прогоны упражнения б/п, с обручем
177.	Беседа о врачебном контроле, упражнение с булавами, мячом
178.	Инструктаж по ТБ на соревнованиях х/г, упражнение с обручем, б/п
179.	Хореография, прыжки с грузами, упражнение с мячом, булавами
180.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
181.	Партерная хореография, мяч, булавы
182.	Акробатическая подготовка, танцевальные дорожки в б/п, ловля обруча в прокат
183.	Совершенствование специальных фундаментальных требований с мячом и булавами
184.	Упражнение б/п, с обручем
185.	Хореография у опоры, мельницы с булавами, прокат мяча
186.	Элементы риска в упражнении б/п, бросок обруча без зрительного контроля
187.	Каскадный бросок булав, совершенствование упражнения с мячом
188.	Хореография на середине. Упражнение с мячом, булавами. Ловли обруча без зрительного контроля без помощи рук, упражнение б/п
189.	Контрольные мероприятия
190.	Акробатическая разминка, упражнение б/п, с обручем, подготовка танцевальных номеров.
191.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем.
192.	Каскадный бросок булав, совершенствование упражнения с мячом
193.	Соревнования. Психологическая подготовка
194.	Упражнение б/п, с обручем
195.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
196.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
197.	Разминка с булавами, совершенствование упражнения б/п

198.	Хореография на середине, совершенствование упражнения
199.	Акробатическая разминка, мельницы с булавами, упражнения б/п
200.	Разминка с мячом, совершенствование упражнения с обручем
201.	Элементы акробатики, совершенствование упражнения с мячом, обручем
202.	Соревнования. Психологическая подготовка
203.	Совершенствование упражнения б/п, с булавами
204.	Хореография у станка, элементы с обручем, мячом
205.	Отработка равновесия фуэте, асимметричных бросков булав
206.	Сообщение на тему: «Физическая культура и спорт в России». Разминка с мячом, упражнения с обручем
207.	Хореография на середине, упражнения б/п, с булавами
208.	Акробатика в упражнении с мячом, обручем
209.	Упражнение на развитие гибкости, прыгучести, совершенствование упражнения с булавами
210.	Партерная хореография с мячом, упражнения с обручем
211.	Акробатическая подготовка на элементах риска, мастерство с булавами
212.	Сообщение на тему: «Общезначительная подготовка гимнасток». Упражнения с мячом
213.	Совершенствование упражнения б/п, с булавами.
214.	Разминка в партере, сдача контрольных нормативов
215.	Хореография на середине, совершенствование упражнения
216.	Акробатическая разминка, мельницы с булавами, упражнения б/п
217.	Разминка с мячом, совершенствование упражнения с обручем
218.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
219.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
220.	Игры с обручем, совершенствование упражнения б/п
221.	Акробатика для развития гибкости, упражнения с обручем, скакалкой по частям
222.	Хореография у опоры, совершенствование упражнения б/п
223.	Знакомство со строением и функциями организма. Совершенствование упражнения с обручем, булавами
224.	Акробатическая разминка, прыжки, элементы с обручем
225.	Хореография в партере, упражнение б/п, элементы с мячом
226.	Совершенствование упражнения б/п, броски обруча
227.	Перевороты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
228.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, с булавами
229.	Соревнования
230.	Акробатическая подготовка из упражнения со скакалкой, элементы с обручем
231.	Хореография у опоры, элементы с мячом, булавами
232.	Акробатическая подготовка с обручем, прогоны
233.	Ловля мяча, обруча на акробатических элементах

234.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
235.	Беседа о внешнем виде, гигиене, умениях, навыках. Элементы с обручем, булавами
236.	Партерная хореография, элементы с булавами, б/п.
237.	Акробатическая подготовка из упражнения со скакалкой, элементы с обручем
238.	Хореография у опоры, элементы с мячом, булавами
239.	Акробатическая подготовка с обручем, прогоны
240.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
241.	Беседа о специальной физической подготовке. Элементы с, мячом обручем
242.	Акробатическая разминка, элементы с обручем, мячом
243.	Упражнения на гибкость, устойчивость, элементы с булавами
244.	Сообщение на тему: «История развития художественной гимнастики». Упражнение с мячом, обручем
245.	Акробатическая разминка, б/п, булавы
246.	Обучение повороту фуэте, упражнения с мячом, обручем
247.	Броски двух булав, поворот фуэте
248.	Акробатика в элементах риска с мячом, обручем
249.	Упражнения на прыгучесть, элементы с булавами
250.	Хореография на середине, упражнения с обручем, мячом
251.	Акробатическая разминка, совершенствование упражнения б/п, с обручем
252.	Соревнования
253.	Перевороты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
254.	Хореография у станка, упражнения с обручем, мячом
255.	Акробатика в упражнении б/п, упражнения с булавами
256.	Разминка с мячом, совершенствование прокатов обруча
257.	Хореография на середине, повороты из упражнения б/п
258.	Акробатика в элементах риска с мячом, обручем
259.	Упражнения на развитие гибкости, прыгучести, упражнения с булавами
260.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

2.4. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблице

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;

	высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«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.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с;

	стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги		«3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;
2,9-0,0 – низкий уровень

**3. Индивидуальный план самостоятельных занятий для учащихся
учебно-тренировочной группы 3 года обучения (ТГ-3) отделения
художественной гимнастики в летний период
(примерный, рекомендуемый)**

Недельный цикл повторяется в течение 6 недель.

1 занятие.

№ п/п	Занятие	Кол-во повторений	Кол-во подходов
1.	Легкий бег	5 мин	
2.	Упражнения типа "зарядка"	10 мин	
3.	Сидя, сгибание и разгибание пальцев ног	50	1
4.	Из стойки лицом к гимнастической стенке, одна нога на 4 рейке, встать на носок ноги, стоящей на опоре, вернуться в ноги исходное положение	на каждой ноге	
5.	Прыжки на гимнастическую скамейку и обратно (выполнять быстро)	15	3
6.	Поднимание на носки с грузом на плечах (собственный вес, туловище и ноги прямые)	15	3
7.	Прыжки на одной ноге на скамейку и с нее, держась за опору	8	2
8.	Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги связаны резиновым жгутом под 45градусов друг от друга, прыжки разножкой в стороны	10	2
9.	Тоже, боком к опоре, другая рука опирается на плечо партнера, прыжки в разножку вперед - назад	10	2
10.	Из седа на скамейке, ноги закреплены. Наклоны назад до горизонтального положения и обратно	20	2
11.	Из исходного положения - лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой	20	1
12.	Из положения лежа на спине, сесть в группировку, лечь в исходное положение (быстро)	10	2
13.	Лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги закреплены, поднимание туловища выше горизонтального положения и обратно	20	1
14.	Лежа на животе, руки закреплены, поднимание ног выше горизонтали	10	2
15.	Расслабление		
16.	Вертушка в шпагатах сидя на полу	3 мин	
17.	Лежа на спине растягивание в шпагат с помощью партнера	10	5
18.	Лицом к гимнастической стенке в наклоне хватом вперед пружинящие наклоны	10	3

19.	Из седа на пятках, руки вверх, партнер упирается коленями в лопатки, отводит руки назад	5	5
20.	У опоры махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой	8 в каждую сторону	2
21.	Упражнения с обручем: 1) фундаментальные трудности: - перекаты по телу, по рукам - вращения вокруг кисти или другой части тела - броски и ловля - проход через обруч 2) длинный свободный перекат по телу во время поворота или вращательного движения 3) вращение обруча вокруг части тела с трудностью 4) бросок обруча стопой во время трудности 5) отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью	10 на кажд.руку 10 10 10 10 10 10	
22.	Бег в равномерном темпе	7-10 мин	
23.	Спокойная ходьба, восстановление дыхания, упражнения на расслабление мышц ног в исходном положении стоя, сидя, лежа, в висе		

2 занятие

№ п/п	Занятие	Кол-во повторений	Кол-во подходов
1.	Легкий бег	5 мин	
2.	Упражнения типа "зарядка"	10 мин	
3.	Из стойки на носках на нижней рейке гимнастической стенки, сгибание и разгибание в голеностопе с максимальной амплитудой	15	2
4.	Боком к гимнастической скамейке вскок на скамейку и соскок с другой стороны (ноги стараться не сгибать)	8	2
5.	Перепрыгивание через скамейку с междускоком (ноги стараться не сгибать)	10	1
6.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	10 на кажд.ноге	1
7.	Прыжки через скакалку с двойным вращением (на количество за 10 сек)	4	
8.	Сидя на скамейке, руки на поясе, ноги закреплены. Наклоны назад и возвращение в сед	20	1
9.	Лежа на спине, руки закреплены, поднятие ног до касания носками за головой	20	1
10.	Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх, опускание ног в сторону до касания пола	20	1
11.	Лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги закреплены. Поднятие туловища выше горизонтального положения	20	1

12.	Лежа на животе, поднятие ног выше горизонтали	10	2
13.	Растягивание на шпагаты: - на правую (левую) ногу вперед на стул - на правую (левую) ногу назад на стул - лежа на спине растягивание на шпагат с помощью партнера - лежа на боку, растягивание в сторону с помощью партнера	1 мин 1 мин 5х5 25 на кажд.ногу	1
14.	У опоры махи ногами вперед, в сторону, назад (горизонтальный и вертикальный), с грузом на маховой ноге	10 в кажд.сторону, на обе ноги	
15.	Стоя лицом к гимнастической стенке, стойка на руках, зацепиться согнутыми ногами за рейку. Пружинящие отведения плеч от опоры	5	3
16.	Быстрые повороты головы направо и налево	10	2
17.	Варианты равновесий на одной ноге с различными положениями свободной ноги, рук, головы, с закрытыми глазами	10 сек.держать каждое равновесие	1
18.	Упражнения с мячом: - броски и ловля - отбивы - свободные перекаты по телу - выкруты, восьмерки, обволакивание	10 на каждую руку	
19.	Длинный перекат по телу лежа на полу по передней и задней стороне тела	По 10	
20.	Пробегание отрезков с максимальной скоростью в последовательности: 1) 40м - отдых 1мин; 60м - отдых 1мин; 80м; 2) 100м - отдых 2мин; 150м - отдых 2 мин; 100м; 3) 80м - отдых 1мин; 60м - отдых 1мин; 40м В конце каждой серии отрезков отдых по мере восстановления пульса	1),2),3) вместе повторить 2 раза	
21.	Упражнения на расслабление мышц ног, восстановление дыхания из различных исходных положений	3-4 упр. в каждом исх.пол.	

3 занятие

№ п/п	Занятие	Кол-во повторений	Кол-во подходов
1.	Легкий бег	5 мин	
2.	Упражнения типа "зарядка"	15 мин	
3.	Упражнения с булавами. Специфические группы: - малые круги; - броски одной, двух булав;		

	- ассиметричные вращения; - ассиметричные броски; - передача булав под ногами во время трудности прыжка		
4.	Круговая тренировка: 1) лежа на животе, закрепив ноги, руки за голову, прогнуться, с поворотом направо (налево) - темп максимальный 2) лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись (в быстром темпе) 3) прыжки на скамейку (в макс. темпе) 4) боком к опоре (на каждую ногу) - махи вперед - назад - удержание ноги вперед - поднять выше, держать 5) отжимание в упоре лежа, в упоре сзади 6) боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад до касания до касания рукой пола, исходное положение (макс. темп) 7) прыжки с возвышения 40 см и последующим отскоком Круг повторить 2 раза	20 20 30 сек 30 сек 10 10 сек 10 сек до предела 10 на каждую ногу 30 сек	
5.	Кросс (равномерный бег)	15 мин	

4 занятие

№ п/п	Занятие	Кол-во повторений	Кол-во подходов
1.	Легкий бег	5 мин	
2.	Упражнения типа "зарядка"	15 мин	
3.	Волны, мосты из стойки ноги врозь (вместе)	8	
4.	Из приседа круговой мост	4 в кажд.сторону	
5.	Растягивание на шпагаты: правый, левый, поперечный, со скамейки, со стула, с согнутой ногой сзади	положение до ощущения хорошего растяжения	
6.	Боком к опоре, ноги врозь, рука вверх, поочередные наклоны вперед и назад до касания рукой пола	5	2
7.	Отведение рук назад за счет выкрута в плечевых суставах, в руках скакалка	20	1
8.	Стоя у опоры, махи ногами во всех направлениях, с грузом на ноге	8 в кажд.сторону	
9.	У опоры, поднимание ноги вперед и отведение ее в сторону, назад и обратно, с грузом на ноге (выполнять медленно)	4 кажд.ногой	

10.	Гимнастические прыжки: толчком одной, двумя, с наскока, многоскоки; подбивной, подбивной кольцом, шагом, шагом толчком двумя, кольцо толчком двумя, вертикальный прыжок с поворотом на 360гр.	По 8	
11.	Упражнения со скакалкой: - прыжки через сложенную вдвое скакалку вперед и назад; - прыжок с двойным вращением скакалки вперед; - прыжок с двойным вращением скакалки назад; - эшаппе 2 и более вращений свободного конца скакалки и ловля в трудности; - вращение открытой скакалки за конец и за середину	10 50 50 8	
12.	Прыжки на одной ноге на скамейку и с нее, держась руками за опору	10 на кажд.ноге	2
13.	Лицом к опоре, ноги связаны резиновым бинтом под углом 45градусов, прыжки разножкой	8 на кажд.ногу	2
14.	Боком к опоре, другая рука на плечо партнера, разножки вперед - назад	8 на кажд.ногу	2
15.	Лежа на спине, сед в группировку	15	2
16.	Ножницы ногами лежа на спине (животе)	50	
17.	Упражнения на расслабление в движении, свободная ходьба	5-6 упражнений	

4. Перечень информационного обеспечения

Список использованной литературы:

1. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. Учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е. Г. Сайкиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012г. —496 с. —(Сер. Бакалавриат).

2. Правила соревнований по художественной гимнастике.

3. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореферат дис.доктора педагогических наук:13.00.04/ Санкт - Петербург,2013г.-35с.

4. И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. - М., Человек, 2014г. - 200 с.

5.«Художественная гимнастика» учебник для институтов физической культуры под общей редакцией доцента Т.С.Лисицкой. Москва, 1982г.

6. «Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко. Москва, 2003г.

7.Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие – СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000г.

8. «Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис – 2006г.

9.Алексеев А.В., А.М. Гонопольский. Спортивная психотерапия.- М.- 2008г.- 380 с.

10. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 1974г. – 264 с.

11. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Минск: Олимпийская литература.-2004г.- 187 с.

12. Губа В.П. Инновационные основы тренировочного процесса юных спортсменов. Инновационные технологии в спорте высших достижений. – ФГУ СПб. НИИФК. – 2011г

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

3. Официальный сайт Всероссийской федерация художественной гимнастики www.vfgr.ru

4. Официальный сайт МАУ ДО ДЮСШ села Кушнаренково муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан <https://kushdush.02edu.ru/>