



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.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора

МАУ ДО ДЮСШ с. Кушнаренково

Д.С. Бузанов

Приказ № 13-УБ 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-1 года обучения (ТГ-1)

Количество часов в неделю: 12 часов в неделю, 624 часа 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-1	7
	2.4. Система контроля	14
3.	Индивидуальный план самостоятельных занятий для обучающихся	17
4.	Перечень информационного обеспечения	22

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по художественной гимнастике для учебно-тренировочной группы 1 года обучения (ТГ-1) (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.Кушнаренково муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан; в соответствии с требованиями Устава и других локальных актов МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково; 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-1 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) – 8 лет (учитывая требования ФССП)

Количество часов в неделю - 12 часов; в год - 624 часа.

Продолжительность академического часа в ТГ-1 составляет 60 мин. Продолжительность занятия максимально 3 академических часа, количество занятий в неделю - 4 раза.

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	1 год обучения (ТГ-1)	5	15	12

спортивной специализации)				
------------------------------	--	--	--	--

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		12
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	40
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	140
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	25
4	Техническая подготовка (ТехП)	359
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	20
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительная мероприятия, тестирование и контроль (ММ БВМТиК)	40
Всего часов:		624

**2.2. Учебный план-график на 2025/2026 учебный год
для группы ТГ – 1 (12 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяца / процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	05	3	05	3	05	3	05	3	05	3	05	3	05	3	05	3	05	3	05	5	09	5	09	40	6.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	20	33	20	33	140	22.5
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			5	09			5	09	5	09			5	09			5	09							25	4.1
Техническая подготовка (ТехП)	31	5	29	47	31	5	31	5	32	5.2	28	45	26	4.2	31	5	29	47	36	5.8	29	47	26	4.2	359	57.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4					20	3.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	5	0.9	5	0.9	5	0.9			5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9							40	6.5
Всего кол-во астрономических часов в месяцу	51	8.2	54	8.7	51	8.2	51	8.2	57	9.2	48	7.7	51	8.2	51	8.2	54	8.7	51	8.2	54	8.7	51	8.2	624	100

2.3. Учебно - тематическое планирование в группе ТГ-1

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 булавы 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 булавы одновременно и последовательно
15.	Элементы мастерства с лентой на полуакробатике
16.	Хореография, широкие прыжки со скакалкой
17.	Совершенствование бросковых элементов с мячом, булавами.
18.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
19.	Соревнования. Психологическая подготовка
20.	Беседа о профилактике травм, первой помощи. Совершенствование техники вертушки с обручем. Хореография, совершенствование упражнения б/п, элементы с обручем
21.	Беседа о режиме питания гимнасток. Ловля булавы в одну руку на перевороте, упражнение с мячом
22.	Партерная хореография, разучивание упражнения с обручем
23.	Прокаты мяча в партере, обучение малым броскам булавы
24.	Хореография на середине, совершенствование широких прыжков, упражнение с обручем
25.	Акробатическая подготовка с элементами мастерства с мячом, булавами
26.	Хореография, отработка равновесий и поворотов из б/п, вертушки с обручем
27.	Мельница с булавами, совершенствование упражнения с мячом

28.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
29.	Акробатическая разминка, элементы с мячом, упражнение с булавами
30.	Хореография у опоры, упражнение б/п, совершенствование танцевальных дорожек с обручем
31.	Знакомство с ЕВСК. Совершенствование обволакивания мячом упражнение с булавами
32.	Совершенствование упражнения с обручем, б/п
33.	Акробатическая разминка с мячом, упражнения с булавами
34.	Партерная хореография, совершенствование прыжков
35.	Совершенствование упражнения с булавами, мячом. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
36.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
37.	Акробатическая подготовка в элементах рисков с мячом, булавами. Хореография на середине, упражнения б/п, с обручем
38.	Соревнования. Психологическая подготовка Партерная хореография, упражнения б/п, с обручем
39.	Элементы на развитие гибкости с использованием резины, упражнение с мячом, булавами
40.	Обучение прыжку подбивной прогнувшись Знакомство с методикой проведения тренировочного занятия.
41.	Совершенствование бросковых элементов с булавами Упражнение б/п, с обручем
42.	Совершенствование прыжков с ассиметричной работой булав, упражнение с мячом
43.	Хореография на середине, упражнение б/п, с обручем Совершенствование элементов мастерства с мячом и булавами
44.	Упражнение б/п и с обручем Знакомство с методикой обучения упражнений х/г, элементы с мячом, булавами
45.	Использование резины на элементах равновесия, упражнения б/п, с обручем
46.	Акробатическая подготовка в упражнениях с мячом, булавами Хореография, совершенствование упражнения б/п, с обручем
47.	Совершенствование упражнения с булавами, мячом
48.	Обучение прокатам обруча в партере, совершенствование спирального поворота. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
49.	Акробатическая подготовка, совершенствование упражнения б/п, с обручем
50.	Знакомство с периодизацией спортивной подготовки, упражнение с мячом, булавами

51.	Танцевальные дорожки из упражнения б/п, совершенствование упражнения с обручем. Акробатическая разминка, элементы с мячом, упражнение с обручем
52.	Соревнования. Психологическая подготовка
53.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п. Знакомство с технической программой упражнения б/п
54.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем Элементы акробатики в упражнении с обручем, совершенствование упражнения с мячом
55.	Партерная хореография, совершенствование упражнения б/п Совершенствование упражнения б/п, с обручем
56.	Акробатическая разминка, упражнения с обручем, мячом по частям Хореография у опоры, элементы с мячом, упражнение б/п
57.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем Акробатика в элементах мастерства с обручем, упражнение с мячом по частям
58.	Партерная хореография, совершенствование упражнения б/п ТБ при использовании спортивного инвентаря. Элементы с булавами
59.	Акробатическая разминка, элементы со скакалкой, обручем Хореография на середине, упражнение б/п, элементы с мячом
60.	Акробатическая разминка, упражнения с мячом, обручем по частям. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
61.	Хореография у опоры. Совершенствование упражнения б/п Совершенствование упражнения с обручем, б/п
62.	Акробатическая разминка, совершенствование упражнения с обручем по частям. Сообщение о закаливании организма
63.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
64.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем. Знакомство с режимом дня гимнасток
65.	Различные виды бросков и ловли скакалки и обруча, упражнения на силу Партерная хореография, совершенствование упражнения б/п
66.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем Акробатическая разминка, упражнения с обручем, скакалкой по частям
67.	Хореография у опоры, совершенствование упражнения б/п, восьмерки с мячом
68.	Танцевальная разминка, совершенствование упражнения с обручем, б/п Акробатическая подготовка, совершенствование упражнения с обручем, скакалкой.
69.	Хореография на середине, упражнение б/п по частям Соревнования. Психологическая подготовка

70.	Совершенствование упражнения б/п с обручем Акробатика в элементах риска и мастерства с обручем и скакалкой
71.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
72.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
73.	Игры с обручем, совершенствование упражнения б/п Акробатика для развития гибкости, упражнения с обручем, скакалкой по частям
74.	Знакомство со строением и функциями организма. Совершенствование упражнения с обручем, булавами. Хореография у опоры, совершенствование упражнения б/п
75.	Соревнования. Психологическая подготовка
76.	Акробатическая разминка, прыжки, элементы с обручем
77.	Хореография в партере, упражнение б/п, элементы с мячом
78.	Совершенствование упражнения б/п, броски обруча
79.	Перевороты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
80.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, с булавами
81.	Игровой разогрев, совершенствование упражнения с обручем, элементы из б/п
82.	Акробатическая подготовка из упражнения со скакалкой, элементы с обручем
83.	Хореография у опоры, элементы с мячом, булавами
84.	Акробатическая подготовка с обручем, прогоны
85.	Ловля мяча, обруча на акробатических элементах
86.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
87.	Беседа о специальной физической подготовке. Элементы с мячом обручем
88.	Акробатическая разминка, элементы с обручем, мячом
89.	Беседа о специальной физической подготовке. Элементы с мячом обручем
90.	Акробатическая разминка, элементы с обручем, мячом
91.	Упражнения на гибкость, устойчивость, элементы с булавами
92.	Сообщение на тему: «История развития художественной гимнастики». Упражнение с мячом, обручем
93.	Акробатическая разминка, б/п, булавы
94.	Обучение повороту фуэте, упражнения с мячом, обручем
95.	Броски двух булав, поворот фуэте
96.	Акробатика в элементах риска с мячом, обручем
97.	Упражнения на прыгучесть, элементы с булавами
98.	Хореография на середине, упражнения с обручем, мячом

99.	Акробатическая разминка, совершенствование упражнения б/п, с обручем
100.	Совершенствование упражнения б/п, броски обруча. Соревнования
101.	Перевероты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
102.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, с булавами
103.	Игровой разогрев, совершенствование упражнения с обручем, элементы из б/п
104.	Хореография у опоры, элементы с лентой. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
105.	Акробатическая подготовка, совершенствование упражнения б/п, с обручем
106.	Знакомство с периодизацией спортивной подготовки, упражнение с мячом, булавами
107.	Прогоны упражнения б/п, с обручем
108.	Беседа о врачебном контроле, упражнение с булавами, мячом
109.	Инструктаж по ТБ на соревнованиях х/г, упражнение с обручем, б/п
110.	Хореография, прыжки с грузами, упражнение с мячом, булавами
111.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем
112.	Партерная хореография, мяч, булавы
113.	Акробатическая подготовка, танцевальные дорожки в б/п, ловля обруча в прокат
114.	Совершенствование специальных фундаментальных требований с мячом и булавами
115.	Упражнение б/п, с обручем
116.	Хореография у опоры, мельницы с булавами, прокат мяча
117.	Элементы риска в упражнении б/п, бросок обруча без зрительного контроля
118.	Каскадный бросок булав, совершенствование упражнения с мячом
119.	Хореография на середине. Упражнение с мячом, булавами. Ловли обруча без зрительного контроля без помощи рук, упражнение б/п
120.	Контрольные мероприятия
121.	Акробатическая разминка, упражнение б/п, с обручем, подготовка танцевальных номеров.
122.	Совершенствование упражнения б/п, с обручем.
123.	Каскадный бросок булав, совершенствование упражнения с мячом
124.	Соревнования. Психологическая подготовка
125.	Упражнение б/п, с обручем
126.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
127.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
128.	Разминка с булавами, совершенствование упражнения б/п
129.	Хореография на середине, совершенствование упражнения
130.	Акробатическая разминка, мельницы с булавами, упражнения б/п
131.	Разминка с мячом, совершенствование упражнения с обручем
132.	Элементы акробатики, совершенствование упражнения с мячом,

	обручем
133.	Соревнования. Психологическая подготовка
134.	Совершенствование упражнения б/п, с булавами
135.	Хореография у станка, элементы с обручем, мячом
136.	Отработка равновесия фуэте, асимметричных бросков булав
137.	Сообщение на тему: «Физическая культура и спорт в России». Разминка с мячом, упражнения с обручем
138.	Хореография на середине, упражнения б/п, с булавами
139.	Акробатика в упражнении с мячом, обручем
140.	Упражнение на развитие гибкости, прыгучести, совершенствование упражнения с булавами
141.	Партерная хореография с мячом, упражнения с обручем
142.	Акробатическая подготовка на элементах риска, мастерство с булавами
143.	Сообщение на тему: «Общезначимая подготовка гимнасток». Упражнения с мячом
144.	Совершенствование упражнения б/п, с булавами.
145.	Разминка в партере, сдача контрольных нормативов
146.	Хореография на середине, совершенствование упражнения
147.	Акробатическая разминка, мельницы с булавами, упражнения б/п
148.	Разминка с мячом, совершенствование упражнения с обручем
149.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
150.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
151.	Игры с обручем, совершенствование упражнения б/п
152.	Акробатика для развития гибкости, упражнения с обручем, скакалкой по частям
153.	Хореография у опоры, совершенствование упражнения б/п
154.	Знакомство со строением и функциями организма. Совершенствование упражнения с обручем, булавами
155.	Акробатическая разминка, прыжки, элементы с обручем
156.	Хореография в партере, упражнение б/п, элементы с мячом
157.	Совершенствование упражнения б/п, броски обруча
158.	Перевероты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
159.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, с булавами
160.	Соревнования
161.	Акробатическая подготовка из упражнения со скакалкой, элементы с обручем
162.	Хореография у опоры, элементы с мячом, булавами
163.	Акробатическая подготовка с обручем, прогоны
164.	Ловля мяча, обруча на акробатических элементах
165.	Хореография в партере, совершенствование упражнения б/п, элементы с мячом
166.	Беседа о внешнем виде, гигиене, умениях, навыках. Элементы с обручем, булавами
167.	Партерная хореография, элементы с булавами, б/п.

168.	Акробатическая подготовка из упражнения со скакалкой, элементы с обручем
169.	Хореография у опоры, элементы с мячом, булавами
170.	Акробатическая подготовка с обручем, прогоны
171.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия
172.	Беседа о специальной физической подготовке. Элементы с мячом обручем
173.	Акробатическая разминка, элементы с обручем, мячом
174.	Упражнения на гибкость, устойчивость, элементы с булавами
175.	Сообщение на тему: «История развития художественной гимнастики». Упражнение с мячом, обручем
176.	Акробатическая разминка, б/п, булавы
177.	Обучение повороту фуэте, упражнения с мячом, обручем
178.	Броски двух булав, поворот фуэте
179.	Акробатика в элементах риска с мячом, обручем
180.	Упражнения на прыгучесть, элементы с булавами
181.	Хореография на середине, упражнения с обручем, мячом
182.	Акробатическая разминка, совершенствование упражнения б/п, с обручем
183.	Соревнования
184.	Перевороты с обручем, совершенствование упражнения с мячом
185.	Хореография у станка, упражнения с обручем, мячом
186.	Акробатика в упражнении б/п, упражнения с булавами
187.	Разминка с мячом, совершенствование прокатов обруча
188.	Хореография на середине, повороты из упражнения б/п
189.	Акробатика в элементах риска с мячом, обручем
190.	Упражнения на развитие гибкости, прыгучести, упражнения с булавами
191.	Сообщение о закаливании организма. Элементы с обручем, мячом
192.	Предметная подготовка с лентой
193.	Мельница и асимметрия с булавами
194.	Хореография в партере, упражнения с мячом
195.	Знакомство с влиянием физических упражнений на организм человека. Совершенствование упражнения с обручем
196.	Предметная подготовка со скакалкой
197.	Хореография у опоры, элементы с лентой
198.	Малые круги с булавами на поворотах и равновесиях. Соревнования
199.	Отбивы мяча без зрительного контроля на элементах
200.	Прокаты обруча на акробатических элементах
201.	Сообщение о специальной физической подготовке. Упражнения с обручем, мячом.
202.	Акробатика в упражнении б/п, упражнения с булавами
203.	Разминка с мячом, совершенствование прокатов обруча
204.	Хореография на середине, совершенствование упражнения б/п, с булавами
205.	Хореография у опоры, элементы с лентой
206.	Совершенствование упражнения б/п, броски обруча
207.	Контрольные мероприятия
208.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные

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 высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«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» – 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 стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «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 1 года обучения (ТГ-1) 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 ногу 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. Поднимание 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 5x5 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.vfgrg.ru

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