

«Принято»

на Педагогическом совете

МАОУ ДО «ГДДЮТ»

Протокол №1

«29» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ

Рогачёва М.П.

Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
школы художественной гимнастики
«ГРАЦИЯ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Срок реализации: 7 лет

Уровень: базовый, продвинутый

Автор -составитель: Богатых Е.С., Чагдурова Н.А.
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2025 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Звездочки» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

Актуальность программы.

Занятия физической культурой и спортом, в том числе художественной гимнастикой, не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, но и являются мощным стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе.

Художественная гимнастика дает девушкам возможность стать более изящными и грациозными, овладеть красивыми жестами, правильной походкой и осанкой, мягкими, обаятельными движениями, развить чувство ритма. В то же время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который предъявляет высокие требования к технической, физической, эстетической, эмоциональной, морально-волевой подготовке гимнасток.

Программа ориентирована не только на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а, прежде всего, направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка; создание коллектива с программой показательных эстрадно-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. Изучение элементов художественной гимнастики проводится в режиме избирательности с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка к элементам данного вида спорта. Такой педагогический подход дает возможность заниматься художественной гимнастикой «неперспективным» с точки зрения спортивных школ.

Вид программы: модифицированная

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 10-16 лет включительно. В группу принимаются девочки, которые имеют начальную физическую подготовку для занятий художественной гимнастикой. Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

Средние школьники: 10 – 13 лет

Старшие школьники: 14 - 16 лет

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Возраст детей 10-16 лет характеризуется как подростковый возраст.

После 10-11 лет девочки начинают расти значительно быстрее мальчиков и обгоняют в весе и росте мальчиков одинакового с ними возраста. Это преобладание в росте и весе девочек продолжается примерно до 15-16 лет, после чего наблюдается значительное отставание тех же показателей. Ускорение роста в период полового созревания связано с усилением деятельности передней доли гипофиза и щитовидной железы. Половое созревание у девочек начинается и заканчивается приблизительно на два года раньше, чем у мальчиков.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. Следует учесть, что если в этом возрасте не обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей.

Таблица 1.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 10-15 лет

| морфофункциональные показатели и физические качества | Возраст (лет) | | | | | |
|--|---------------|----|----|----|----|-------|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15,16 |
| Длина тела | | | + | + | + | + |
| Мышечная масса | | | + | + | + | + |
| Быстрота | + | + | | | | |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + | |
| Сила | | | + | + | + | |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | | | | | + |
| Анаэробные возможности (гликолитические) | + | + | | | | + |
| Гибкость | + | | | + | | |
| Равновесие | + | + | + | | + | |
| Координационные способности | + | + | + | | | |

Срок и объем освоения программы:

Даты начала и окончания учебного года: с 01.09.2025-31.05.2026 г.

Объем программы – 7 лет.

Срок реализации программы Количество времени на весь период обучения составляет 1080 часов, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7 -й год обучения по 216 часов.

- Стартовый уровень программы «Первые шаги» 360 часов реализовывает педагог дополнительного образования Анченко Н. С.
- Базовый уровень – 3-5 год обучения, 648 педагогических часов;
- Продвинутый уровень – 6-7 год обучения, 432 часа.

Форма обучения: очная, (очно-заочная, заочная и дистанционная на платформе)

- аудиторные
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей. В ней содержится комплекс танцевальных дисциплин, необходимых для занятий в художественной гимнастике, по мере спортивного роста.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Режим занятий: занятия для 2 го-7 годов обучения по три раза по два академических час, с промежутком через один - два дня.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель программы – создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие (предметные):

- обучить владению предметами (лента, булавы, обруч, мяч);
- обучить основам музыкальной грамоты, музыкальной выразительности.

Развивающие (метапредметные):

- развить личностное самообразование: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность;
- развить и совершенствовать физические, художественно-творческие способности ребенка;
- развить ловкость, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость.

Воспитательные (личностные):

- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- воспитать стремления к здоровому образу жизни;
- воспитать уважение к коллективу, чувства товарищества и взаимопомощи.

Ожидаемые результаты:

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как занимающегося, так и педагога.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания третьего года обучения:

1. Знать требования к технике безопасности на занятиях художественной гимнаст
2. Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий по программе 3-го года обучения
3. Уметь садиться на «шпагат» (правый, левый, поперечный) с опоры
4. Развить физические качества гибкость, прыгучесть, координация.
5. Уметь без ошибок выполнить упражнение без предмета и 2 предмета на выбор по программе 2,1 разряда
6. Усовершенствовать технику работы с предметами: скакалка - (прыжки, винты, броски), обруч - (вращения, вертушки, перекаты, броски) мяч-(отбивы, перекаты, восьмерки, броски) булавы-(вращения, мельницы, переброски)
7. Знать и уметь выполнить элементы мастерства (3) и рисков (2) с предметами

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания четвертого года обучения:

1. Уметь садиться на «шпагат» с двух опор (правый, левый, поперечный)
2. Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий по программе 4 –го года обучения
3. Развить и совершенствовать физические качества гибкость, быстрота, сила, координация и ловкость.
4. Расширить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами.
5. Знать и уметь выполнить упражнение без предмета и 3 предмета на выбор по программе 1 разряда
6. Знать и уметь выполнить элементы мастерства (4) и рисков (3) с предметами

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания пятого года обучения:

1. Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий, наклонов, акробатических элементов по программе 5-го года обучения.
2. Усовершенствовать физические качества гибкость, быстрота, прыгучесть, выносливость, координацию.
3. Расширить и закрепить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой.
4. Знать и уметь выполнить упражнения со скакалкой (лентой), обручем, мячом, булавами по программе кандидатов в мастера спорта.
5. Знать и уметь выполнить элементы мастерства (15) и рисков (5) в каждом виде программы.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания 6-7 го года обучения:

1.Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий, наклонов, акробатических элементов по программе 6-го года обучения.

2.Усовершенствовать физические качества прыгучесть, выносливость, силу, координацию и ловкость.

3.Расширить и закрепить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой.

4.Знать и уметь выполнить упражнения со скакалкой (лентой), обручем, мячом, булавами по программе кандидатов в мастера спорта.

5.Знать и уметь выполнить элементы мастерства (6) и рисков (3) в каждом виде программы.

В конце года при условиях выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) присваивается соответствующих спортивный разряд.

Способы и формы проверки результатов

Формы аттестации проводятся в виде входящей, промежуточной и итоговой диагностики, а также в форме соревнований и контрольных уроках.

Форма проверки входящей, промежуточной и итоговой диагностики. Выявление более подготовленных детей проводится по следующим критериям:

- Шпагат сидя на полу руки на крест (5 баллов)
- Веребочка сидя на полу (5 баллов)
- Мост стоя (5 баллов)
- Выкруты руки на расстоянии 5 см (5 баллов)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на время 10 секунд (5 баллов)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на выносливость 30-35 (5 баллов)

Таблица 2.

| № | Ф.И. | Шпагат правый | Шпагат левый | Шпагат поперечный | Мост стоя | выкруты | двойные | пресс | баллы |
|---|------|------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------|---------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |

10 баллов -ниже среднего

20 баллов -средний

30 баллов -выше среднего

Форма проверки соревнований и контрольных занятиях выполнение классификационных нормативов.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 3.

| № п/п | СОДЕРЖАНИЕ | 3-4 г.о. | 5-7 г.о. |
|----------|------------------------------|--|---------------|
| 1 | <i>Теоретические занятия</i> | 17 | 8 |
| 2 | <i>Практические занятия</i> | 199 | 208 |
| 3 | <i>Форма контроля</i> | Педагогические наблюдения, опрос, тестирование | |
| 4 | ВСЕГО ЧАСОВ | 216 ч. | 216 ч. |

Таблица 4.

1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3- 4 й года обучения

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Форма контроля |
|-----|---|-------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| 1 | Введение | 6 | | | опрос |
| 1.1 | История развития и современное состояние худ.гимнастики | 2 | 1 | 1 | |
| 1.2 | Меры предупреждения травм,страховка и помощь | 2 | 1 | 1 | |
| 1.3 | Техника выполнения отдельных упражнений | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | ОФП | 50 | | | тестирование |
| 2.1 | Ходьба,бе г,строевые упражнения | 10 | 1 | 9 | |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 10 | 1 | 9 | |
| 2.3 | Партерная гимнастика | 30 | 1 | 29 | |
| 3 | СФП | 50 | | | тестирование |
| 3.1 | Повороты | 13 | 1 | 12 | |
| 3.2 | Равновесия | 13 | 1 | 12 | |
| 3.3 | Прыжки | 13 | 1 | 12 | |
| 3.4 | Наклоны | 3 | 1 | 2 | |
| 3.5 | Акробатика | 8 | 1 | 7 | |
| 4 | Техническая подготовка | 110 | | | соревнования |
| 4.1 | Беспредметная | 10 | 1 | 19 | |
| 4.2 | Скакалка | 20 | 1 | 19 | |
| 4.3 | Обруч | 20 | 1 | 19 | |
| 4.4 | Мяч | 20 | 1 | 19 | |
| 4.5 | Булавы | 20 | 1 | 19 | |
| 4.6 | Групповые упражнения | 10 | 1 | 19 | |
| 4.7 | Соревновательная подготовка | 10 | 1 | 9 | |
| | Итого | 216 | 17 | 199 | |

Таблица 5.

5-й год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Форма контроля |
|----------|---|--------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1 | Введение | 6 | | | опрос |
| 1.1 | История развития и современное состояние худ.гимнастики | 2 | 1 | 1 | |
| 1.2 | Меры предупреждения травм,страховка и помощь | 2 | 1 | 1 | |
| 1.3 | Техника выполнения отдельных упражнений | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | ОФП | 50 | | | тестирование |
| 2.1 | Ходьба,бег,строевые упражнения | 10 | - | 10 | |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 10 | - | 10 | |
| 2.3 | Партерная гимнастика | 30 | - | 30 | |
| 3 | СФП | 40 | | | тестирование |
| 3.1 | Повороты | 10 | 1 | 9 | |
| 3.2 | Равновесия | 10 | 1 | 9 | |
| 3.3 | Прыжки | 10 | 1 | 9 | |
| 3.4 | Наклоны | 5 | 1 | 4 | |
| 3.5 | Акробатика | 5 | 1 | 4 | |
| 4 | Техническая подготовка | 130 | | | соревнования |
| 4.1 | Скакалка | 20 | 1 | 19 | |
| 4.2 | Обруч | 20 | 1 | 19 | |
| 4.3 | Мяч | 20 | 1 | 19 | |
| 4.4 | Булавы | 20 | 1 | 19 | |
| 4.5 | лента | 20 | 1 | 19 | |
| 4.6 | Групповые упражнения | 20 | 1 | 19 | |
| 4.6 | Соревновательная подготовка | 10 | - | 10 | |
| | итого | 216 | 14 | 202 | |

Таблица 6

6- й год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Форма контроля |
|----------|---|--------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1 | Введение | 2 | 2 | | опрос |
| 1.1 | История развития и современное состояние худ.гимнастики | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Меры предупреждения травм,страховка и помощь | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|--------------|
| 1.3 | Техника выполнения отдельных упражнений | 4 | 4 | | |
| 2 | ОФП | 28 | | | тестирование |
| 2.1 | Ходьба, бег, строевые упражнения | 12 | - | 12 | |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 16 | - | 16 | |
| 3 | СФП | 55 | | | тестирование |
| 3.1 | партер | 23 | | 23 | |
| 3.2 | растяжка, гибкость | 24 | | 24 | |
| 3.3 | акробатика | 8 | | 8 | |
| 4 | Техническая подготовка | 116 | | | соревнования |
| 4.1 | беспредметная | 26 | | 26 | |
| 4.2 | отработка программ | 50 | | 50 | |
| 4.3 | предметная | 40 | | 40 | |
| 5 | Итоговые мероприятия(соревнования) | 9 | - | 9 | |
| | итого | 216 | 8 | 208 | |

7- й год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Форма контроля |
|-----|--|-------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| 1 | Введение | 2 | 2 | | опрос |
| 1.1 | История развития и современное состояние худ. гимнастики | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Меры предупреждения травм, страховка и помощь | 1 | 1 | | |
| 1.3 | Техника выполнения отдельных упражнений | 2 | 2 | | |
| 2 | ОФП | 38 | | | тестирование |
| 2.1 | Ходьба, бег, строевые упражнения | 19 | - | 19 | |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 19 | - | 19 | |
| 3 | СФП | 49 | | | тестирование |
| 3.1 | партер | 19 | | 19 | |
| 3.2 | растяжка, гибкость | 18 | | 18 | |
| 3.3 | акробатика | 12 | | 12 | |
| 4 | Техническая подготовка | 114 | | | соревнования |
| 4.1 | беспредметная | 32 | | 32 | |
| 4.2 | отработка программ | 41 | | 41 | |
| 4.3 | предметная | 41 | | 41 | |
| 5 | Итоговые мероприятия(соревнования) | 9 | - | 9 | |
| | итого | 216 | 6 | 210 | |

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 8.

Календарный учебный график 3-4 года обучения

| № п\п | месяц | число | Время проведенных занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|---------------------------|--------------------|--------------|-------------------------------|------------------|--------------------|
| | Сен. | | | Беседа | 3 | Вводное, Раздел 3 Тема 3.5 | | Опрос |
| | Сен. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2. | | Опрос, диагностика |
| | Сен. | | | Беседа, тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Опрос, диагностика |
| | Сен. | | | Тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2 | | Тестирование |
| | Сен. | | | тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2 | | Тестирование |
| | Окт. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Опрос, диагностика |
| | Окт. | | | Тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Тестирование |
| | Окт. | | | тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | тестирование |
| | Окт. | | | Тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Тестирование |
| | Окт. | | | тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Тестирование |
| | Нояб. | | | беседа | 2 | Раздел 3 тема 3.7 | | опрос |
| | Нояб. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Опрос, диагностика |
| | Нояб. | | | Тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Тестирование |
| | Нояб. | | | Тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | тренировка | 2 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Тестирование |
| | Янв. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 2, тема 2.4, 2.5 | | Опрос, диагностика |
| | Янв. | | | тренировка | 4 | Раздел 2, тема 2.4, 2.5 | | Тестирование |
| | Янв. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2, тема 2.4, 2.5 | | Тестирование |
| | Янв. | | | тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2.4, | | Тестирование |
| | Фев. | | | соревнования | 2 | Раздел 4 | | Соревнования |
| | Фев. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.6, 3.1, 3.2 | | Опрос, диагностика |

| | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|--------------------|-----|-----------------------------------|--|--------------------|
| | Фев. | | | тренировка | 11 | Раздел 3, тема 3.1, 3.2 | | Тестирование |
| | Фев. | | | Тренировка | 10 | Раздел 3, тема 3.1, 3.2 | | Тестирование |
| | Март. | | | Тренировка | 10 | Раздел 3, тема 3.1, 3.2 | | Тестирование |
| | Март | | | тренировка | 10 | Раздел 3, тема 3.1, 3.2 | | Тестирование |
| | Март | | | тренировка | 10 | Раздел 3, тема 3.1, 3.2 | | Тестирование |
| | Март | | | тренировка | 10 | Раздел 3, тема 3.1, 3.2 | | Тестирование |
| | Апр. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.3, 3.4 | | Опрос, диагностика |
| | Апр. | | | тренировка | 10 | Раздел 3, тема 3.3, 3.4 | | Тестирование |
| | Май. | | | Тренировка | 10 | Раздел 3, тема 3.3, 3.4, 3.5, 3.6 | | Тестирование |
| | Май. | | | тренировка | 10 | Раздел 3, тема 3.3 | | Тестирование |
| | Май. | | | соревнования | 2 | Раздел 4 | | соревнования |
| | | | | итого | 216 | | | |

Таблица 9.

5-6-7 года обучения

| № п/п | месяц | число | Время проведенных занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|---------------------------|--------------------|--------------|-------------------------------|------------------|--------------------|
| 1 | Сен. | | | Беседа | 3 | Вводное, Раздел 3 Тема 3.5 | | Опрос |
| | Сен. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 1, тема 1.1, тема 1.2. | | Опрос, диагностика |
| | Сен. | | | Беседа, тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Опрос, диагностика |
| | Сен. | | | Тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2 | | Тестирование |
| | Сен. | | | тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2 | | Тестирование |
| | Окт. | | | тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Тестирование |
| | Окт. | | | Тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Тестирование |
| | Окт. | | | тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Тестирование |
| | Окт. | | | Тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Тестирование |
| | Окт. | | | Тренировка | 4 | Раздел 1, тема 1.1, 1.2. | | Тестирование |
| | Нояб. | | | Тренировка | 4 | Раздел 1 тема 1.1, 1.2 | | Тестирование |
| | Нояб. | | | тренировка | 4 | Раздел 1 тема 1.1, 1.2 | | Тестирование |
| | Нояб. | | | тренировка | 4 | Раздел 1 тема 1.1, 1.2 | | Тестирование |
| | Нояб. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Опрос, диагностика |
| | Нояб. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 2 тема 2.1, 2.2, 2.3 | | Опрос, диагностика |

| | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|--------------------|---|---------------------------|--|--------------------|
| | Нояб. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Дек. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Янв. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Янв. | | | тренировка | 4 | Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3 | | Тестирование |
| | Янв. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 2, тема 2.4,2.5 | | Опрос, диагностика |
| | Янв. | | | тренировка | 4 | Раздел 2, тема 2.4,2.5 | | Тестирование |
| | Янв. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2, тема 2.4,2.5 | | Тестирование |
| | Янв. | | | тренировка | 4 | Раздел 2, тема 2.4,2.5 | | Тестирование |
| | Фев. | | | Тренировка | 4 | Раздел 2, тема 2.4,2.5 | | Тестирование |
| | Фев. | | | тренировка | 4 | Раздел 2, тема 2.4,2.5 | | Тестирование |
| | Фев. | | | тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2.4 | | Тестирование |
| | Фев. | | | соревнования | 3 | Раздел 4 | | соревнования |
| | Фев. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.1,3.2 | | Опрос, диагностика |
| | Фев. | | | тренировка | 4 | Раздел 3, тема 3.1,3.2 | | Тестирование |
| | Март. | | | Тренировка | 4 | Раздел 3, тема 3.1,3.2 | | Тестирование |
| | Март | | | Тренировка | 4 | Раздел 3, тема 3.1,3.2 | | Тестирование |
| | Март | | | тренировка | 4 | Раздел 3, тема 3.1,3.2 | | Тестирование |
| | Март | | | тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.1,3.2 | | Тестирование |
| | Март | | | тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.1,3.2 | | Тестирование |
| | Март. | | | Беседа, тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.3,3.4 | | Опрос, диагностика |
| | Апр. | | | тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.3,3.4 | | Тестирование |
| | Апр. | | | Тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.3,3.4 | | Тестирование |
| | Апр. | | | тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.3,3.4,6 | | Тестирование |

| | | | | | | | | |
|--|------|--|--|--------------|-----|----------------------------|--|--------------|
| | Апр. | | | Тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5 | | Тестирование |
| | Май. | | | Тренировка | 6 | Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.6 | | Тестирование |
| | Май. | | | тренировка | 5 | Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5 | | Тестирование |
| | Май. | | | соревнования | 5 | Раздел 4 | | соревнования |
| | | | | ИТОГО | 216 | | | |

1.3.1. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3-4 год обучения

Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений из различных и.п. постепенно увеличивая нагрузку. дозировку.

Упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук из упора лежа: поднимание и опускание прямых ног лежа на спине, животе; поднимание и опускание туловища лежа на спине, животе; «книжка»; поочередное поднимание ног на 30° в быстром темпе, лежа на спине, животе, на боку.

Упражнения с предметами: выкруты со скакалкой; выполнение упражнений с отягощениями (0.3 кг); наклоны, приседания, выпады с набивным мячом (0.5 кг); поднимание и опускание прямых рук.

Упражнения на снарядах: перепрыгивание через гимнастическую скамейку влево, вправо: прыжки ноги врозь над скамейкой, в стойку на скамейку; упражнения на шведской стенке.

Эстафеты, пешие и беговые прогулки, плавание.

Специальная физическая подготовка

- Гибкость: наклоны вперед, в сторону, назад (руки вверх) из различных и.п.; мосты (с захватом за голени), шпагаты, с удержанием на время (с одной опоры и в провисе); поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью рук (лежа на полу, у опоры); наклоны в разные стороны в шпагате.
- Скоростно-силовые качества: прыжки со скакалкой за минимальное время; с двойным вращением скакалки; прыжки в обруч; прыжки с двойным вращением обруча.
- Выносливость: прыжки на двух ногах со скакалкой (увеличение до 10 мин.); прыжки с двойным вращением скакалки (максимальное количество прыжков подряд).
- Ловкость: жонглирование мячом, обручем, булавами; серии прыжков через скакалку в различных направлениях и сочетаниях.
- Равновесие: стойка на полупальцах (на двух, одной ногах) с открытыми глазами.
- Для развития двигательных способностей разучивание и выполнение комплексов СФП, а также введение круговой тренировки по методу непрерывного упражнения; выполнение упражнений на «станциях».

Техническая подготовка

а) Беспредметная:

Повторение и совершенствование пройденного материала.

1. *Волны* вперед в заднее равновесие; боковая волна с подбивным прыжком.
2. *Равновесия* - боковое, *шпагат* с помощью, в опоре на животе
3. *Повороты* одноименные на 720 градусов нога вперед, арабеск, кольцо.
4. **Прыжки** шагом, жетэ ан турнан, «щука»

б) С предметами:

Со скакалкой: выполнение изученных прыжков с вращением скакалки вперед (назад); броски скакалки и ее ловля в различных равновесиях, прыжках; выполнение элементов техники во время бросков скакалки и ловля ее с прыжком через скакалку.

С обручем: повороты и равновесия с вращением обруча в различных плоскостях; вращение обруча с различной скоростью в продвижении; большие броски с предварительны

вращением; серии бросков в одно касание; «восьмерка» обручем поворотами кисти; «вертушка» на полу, на ладони; изучение и совершенствование базовых элементов.

С мячом: большие перекаты по рукам, телу; выкруты мяча вперед, назад; броски мяча, и ловля одной рукой; тоже ловля в перекат; тоже ловля в прыжке; комбинации с перекатом мяча по полу, изучение и совершенствование базовых элементов.

С булавами: обучение правильному хвату булав; большие, средние, малые круги булавами поочередно правой и левой рукой; выполнение вращений в вертикальной и горизонтальной плоскости; изучение «мельницы»; малые броски одной, двух булав; вращения, броски с равновесиями, поворотами (опрос)

Групповые упражнения

Подбор и расстановка гимнасток в группы, составление программы без предмета и 1 вид на выбор

Теоретическая подготовка

Воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях с комбинациями по трудности II и I разряда;

Соревнования по ОФП, СФП, технической подготовке проводятся регулярно; комплексное тестирование по двум видам.

5 год обучения (12-13 лет)

Общая физическая подготовка

Увеличение нагрузок и дозировок изученных и выполняемых ранее упражнений.

Упражнения без предметов: поднимание и опускание прямых ног лежа на спине, животе; «книжка»; «ножницы» ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

Упражнения с предметами: выполнение упражнений с отягощениями (0.5 кг); упражнения с набивным мячом весом 0.5 кг (наклоны, выпады, переброски в парах); выкруты.

Упражнения на снарядах: перепрыгивание через гимнастическую скамейку с отягощениями; упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины в висе на шведской стенке (с отягощениями по 0.5 кг); удержания «угла» в висе спиной (лицом) к шведской стенке (не ниже 90°).

Чередование бега и ходьбы на дистанции 400 м.. пешие прогулки, плавание.

Специальная физическая подготовка

- Гибкость: выполнение шпагатов плавно по большой амплитуде, с повторными пружинящими движениями; махи и удержание ног с отягощением, махи с эспандером; наклоны, вперед, в сторону, назад плавно с большой амплитудой, тоже активно с максимальной амплитудой.
- Скоростно-силовые качества: приседания на двух (на одной) ногах по методу «за лидером»; прыжки через скакалку с двойным вращением (максимальное количество за установленное время); игровые задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».
- Выносливость: прыжки через скакалку (10-15 мин); танцевальные комплексы (аэробная нагрузка).
- Ловкость и координация: упражнения на согласование движений разными частями тела; упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени,

пространства и силы (например: прыжки через скакалку на определенное количество тактов).

- **Равновесие:** выполнение изученных ранее упражнений на повышенной опоре - скамейке, бревне; фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Техническая подготовка

а) Беспредметная:

1. *Волны* и наклоны назад и возвращение в и.п. из стойки на коленях, из стойки на одной другой впереди на носке; боковая волна с последующим прыжком прогнувшись, пробивным прыжком.
2. **Равновесия.** Переход из переднего равновесия в заднее; соединение равновесий с волнами и вращениями
3. **Повороты.** Одноименные и разноименные повороты (ранее изученные и из упражнений); повороты с разными способами вхождения в повороты; планше.
4. **Прыжки.** Выполнение прыжковых связок («блоки») с целью формирования навыков соединения элементов одной или различных структурных групп упражнений без предмета; кольцо двумя; «Щучка»; «Казак»; прыжки толчком одной с приземлением на толчковую.

б) С предметами:

Со скакалкой: броски скакалки из хватов за середину и конец, за середину одной и двумя руками; один конец в руке другой на полу - бросок ногой; выполнение элементов «блоками».

С обручем: чередование бросков (малых, средних, больших) в одно касание (с изменением движения обруча по плоскости); броски и ловля без помощи рук; отработка элементов без зрительного контроля.

С мячом: перекаты мяча по ноге, туловищу в равновесиях, выпадах; броски и ловля мяча без помощи рук; выполнение перекатов и бросков в сочетании с акробатическими элементами.

С булавами: трехтактные мельницы (от себя к себе); круговые мельницы (в различных плоскостях); тоже с поворотами на двух, одной ногах; жонглирование; переброски и броски с ловлей без помощи рук;

Групповые упражнения: составления программы 2 вида на выбор

Соревновательная подготовка

Соревнования. Участие в соревнованиях по программе I разряда. Контрольные прикидки становятся более целесообразными, так как произошло увеличение соревновательной практики.

6 – 7 год обучения (14-16 лет)

Общая физическая подготовка

Упражнения без предметов: то же, что и в предыдущем году с регулированием нагрузки и дозировки.

Упражнения с приметами: с набивным мячом (1.5 кг); броски и ловля мяча спичу, от груди, из-за головы; то же с дополнительным падением; броски мяча, и ловля после седа двумя руками; приседания и вставание с мячом в руках: прыжки через мяч: эстафеты с передачей и бросками мяча; круговые движения руками.

Упражнения на снарядах: из упора лежа ноги на скамейке сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание туловища из и.п. сидя па скамейке (ноги закреплены): то же лежа на животе; выполнение упражнения «ножницы»¹ 1 лежа на краю скамейки.

Упражнения из других видов спорта: чередование ходьбы и бега на дистанции 600м.; плавание; походы.

Специальная физическая подготовка

- **Гибкость:** выполняются ранее изученные элементы с большей амплитудой и увеличением времени удержания; маховые движения с эспандером; махи и удержание ног с отягощением (0.3 кг).
- **Скоростно-силовые качества:** прыжки с двойным вращением скакалкой; бег через скакалку с ускорением; приседание на двух (на одной) ногах с отягощением; прыжки из глубокого приседа.
- **Ловкость:** жонглирование в сочетании с поворотами и другими простыми элементами.
- **Равновесие:** максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала); выполнение различных равновесий в сочетании с другими элементами художественной гимнастики.
- Разучивание и выполнение комплексов СФП для совершенствования двигательных способностей спортсменок, которые выполняются в конце тренировочного урока. Дозировка нагрузок индивидуализируется.

Техническая подготовка

а) Беспредметная:

Повторение пройденного материала.

1. **Волны** в сочетании с другими элементами; переходы в другие элементы; «обратная» волна.
2. **Равновесия** на полупальцах с прямой ногой вперед, в сторону, назад с различными движениями рук; совершенствование равновесий стоя на колене, в полном приседе; комбинирование равновесий; равновесия после танцевальных движений, поворотов, прыжков.
3. **Повороты** скрестные с наклоном; сочетание одноименных и разноименных поворотов; повороты в переднем и заднем равновесии на 360 , 720 .
4. **Прыжки.** Совершенствование изученных ранее прыжков; прыжок со сменой ног в шпагат; прыжок шагом кольцом; перекидной прыжок в шпагат.
5. Закрепление и совершенствование базовых навыков на основных упражнениях с предметами. Освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

б) С предметами:

Со скакалкой: броски скакалки и ее ловля на базовых элементах художественной гимнастики (в, поворотах, на равновесиях, в прыжках); прыжок шагом с двойным вращением скакалки; комбинирование различных изученных прыжков; броски скакалки с вращением в различных плоскостях с ловлей частями тела.

С обручем: броски обруча в различных плоскостях, и ловля в одно вращение; тоже с выпрыгиванием в обруч; комбинирование бросков и перекатов; перекаты обруча по полу с последующим броском обруча ногой (махом, в прыжке, переворотом).

С мячом: перекаты мяча по рукам, телу, в равновесиях, поворотах, прыжках; броски мяча и ловля ногами; броски мяча и ловля после наклонов, поворотов с отбивом и без отбива об пол; перекаты мяча по полу из переднего, заднего равновесия.

С булавами: вращения булавы с увеличением скорости в вертикальной, горизонтальной, фронтальной плоскостях; «мельницы»; «улитки»; средние броски одной и двух булавы

(параллельные, разноименные); жонглирование двумя руками; то же одной рукой; сочетание элементов работы булав с различными элементами тела.

С лентой: сочетание различных рисунков лентой с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями танцев; броски вверх, с возвратом («бумеранг») и ловля в равновесиях, наклонах.

Групповые упражнения: составление тренировочных программ с 5 обручами и 5 лентами.

Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении организма человека. Опорно-мышечный аппарат. Кости, их строение и соединения. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние ФУ на организм человека

Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи (до врача). Меры предупреждения переутомления.

Соревновательная подготовка

Соревнования. Участие в соревнованиях по программе КМС и МС (до 10-12 соревнований в год). Выполнение нормативов.

Контрольные прикидки. Соревнования по ОФП, СФП и технической подготовке.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Аспекты | Характеристика |
|-------------------------------------|--|
| Материально-техническое обеспечение | <p><i>Площадь спортивного зала – 276 кв., малый зал – 47,5 кв.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • аудио материалы с фонограммами; • DVD-материалы с записями соревнований, сборов; • DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионки мира по художественной гимнастике. <p>Материально-техническое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ковровое покрытие 13*13; • Шведская стенка; • хореографический станок; • музыкальный центр; • предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч); • тренировочная форма. |
| Методическое обеспечение программы | <p>Для оптимального обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации программы, создан учебно-методический комплект, в содержание которого входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методические рекомендации по использованию образовательных технологий; - перечень игр и упражнений (по темам программы); - конспекты занятий; - набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств; - методические пособия. |

| | |
|----------------------|---|
| | Комплект учебно-методических материалов способствует: - достижению высокой результативности всего образовательного процесса; - освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения; - позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия. |
| Кадровое обеспечение | Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы. |

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: соревнования и контрольные занятия.

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме соревнований, их результаты оформляются в виде протоколов соревнований. Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных тестов и нормативов, а также в виде учебных соревнований.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| Показатели качества реализации ДООП | Методики |
|--|--|
| Предметная диагностика: Уровень способностей детей | Разработана педагогами студии «Грация» |
| Личностная диагностика: Уровень сформированности личности | Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ |
| Метапредметная диагностика: уровень сформированности компетенций | |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой) |

Сроки аттестации

| | |
|---|---|
| Сроки промежуточной аттестации | (по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 и т.д. года обучения |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | (по УТП) в конце учебного года (май) От 3 до 7 лет обучения |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. Рек. М.: Издательство ВНИИФК, 1989 г. 28с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. Рек. - СПб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г. 24с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова И.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. -Киев: Издательство КГИФК, 1990 г. - 20с.
4. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастка: Ежегодник. - 1978 г. вып. 2.
5. Говорова М.А., Плешкань А.М. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001 г. 50с.
6. Зарубкин Н.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастка: Ежегодник. 1976 г. вып. 2.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. Ростов И/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2003 г. -416с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 1998 г. 36с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2000 г. - 40с.
10. Лисицкая Г.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984 г. 170с.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1977 т. 48с.
12. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастка: Ежегодник. 1986 г. вып. 1.
13. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Г.С. М: Физкультура и спорт, 1982 т. 232с.
14. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Издательство МУноДМиС, 1991 г. 86с.
15. Художественная гимнастика: Правила судейства. ФИЖ, 2001 г. 130с.
16. Художественная гимнастика: Дополнения к правилам соревнований. ФИЖ, 2004 г.
17. Художественная гимнастика: Правила FIG, 2017-2020
18. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой; 2007
19. Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики www.FIG.ru.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026