

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа «Водник»
г. Находка**

**Дополнительная образовательная предпрофессиональная
программа**

**по художественной гимнастике
для учебно-тренировочных групп**

Срок реализации программы: 8 лет

Программа разработана на основании ФССП
по виду спорта «Художественная гимнастика»
приказ Минспорта России от 05.09.2013
№ 29884

Разработал: тренер первой квалификационной
категории по художественной гимнастике
_____ Т.В. Турчина

2016г.
г.Находка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике (далее – Программа) разработана на основании Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом основных положений Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41, требований федерального государственного стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике от 2 февраля 2013 г. № 40 и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся при занятиях избранным видом спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в художественной гимнастике;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в образовательном учреждении спортивной направленности и содержит следующие предметные области: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, теоретическая подготовка, контрольные нормативы, соревнования, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, врачебный контроль.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей учащихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по художественной гимнастике.

Характеристика вида спорта

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

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления с недавнего времени оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика, как вид спорта, возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря

усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Структура системы многолетней подготовки

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы (далее – периоды):

- период начальной подготовки - до 3 лет;
 - тренировочный период (этап спортивной специализации) - до 5 лет
- Срок обучения по предпрофессиональной программе 8 лет.

Для учащихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программногo материала учащимися.

Минимальный возраст учащихся - 6 лет.

Максимальный возраст – 8 лет.

Этап (период) начальной подготовки (НП)

I этап — предварительная подготовка (6-8 лет)

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка—развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья — освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка—освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Тренировочный этап (период) (Т)

II Этап — начальная спортивная специализация (8-12 лет)

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции

и на движущийся объект, антиципации).

5. Начальная функциональная подготовка — освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).

7. Базовая хореографическая подготовка—освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка—психологическое образование и обучение.

10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.

11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

III этап — углубленная спортивная специализация (12-17 лет)

Цели и задачи:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки— планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности — повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 элементов высшей группы трудности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.

5. Совершенствование хореографической подготовленности — повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к

соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год).

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тренировочная деятельность в образовательной организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель в течение учебного года и 6 недель самостоятельных занятий во время летних каникул. Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки учащихся и не может превышать:

- на периоде начальной подготовки до года обучения – 2 часов;
- на периоде начальной подготовки свыше года обучения и на всем тренировочном периоде (период спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, один академический час соответствует 45 минутам.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Порядок формирования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного

соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в (годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12

Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	2
-----------------------------------	-----	-----	-----	---

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Виды соревнований	Этапы подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
тренировочные	1	2
контрольные	1	4
основные	-	6
Всего соревнований	2	12

за год		
--------	--	--

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению занятий.

Продолжительность и объёмы реализации программы

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика.

При составлении учебного плана учитывается соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

-оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

-теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

-общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;

-избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;

-хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

-организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

-организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

-организацию показательных выступлений обучающихся;

-построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Предметная область	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4,5
теория и методика физической культуры и спорта	5%	5,5%	5,5%	6%	7%	7%	7,5%
общая физическая подготовка	20%	20%	21,5 %	22%	22 %	23 %	23,5 %
избранный вид спорта	50%	49,5 %	49%	49%	48 %	47 %	47%
хореография и (или) акробатика	25%	25%	24%	23%	23 %	23 %	22%

Примерный учебный план

Название группы, год обучения	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТГ4-5
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18
Теория	5	5	5	13	13	13	15
Общая физическая подготовка	75	75	75	66	66	111	138
Специальная физическая подготовка	82	75	75	152	206	211	180
Техническая подготовка	105	244	244	267	305	347	433
Контрольные нормативы	5	8	8	10	10	10	10
Соревнования	По календарному плану						
Врачебный контроль		1	1	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	4						
Всего часов в год	276	414	414	552	644	736	828

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения

осуществляется в соответствии с конкретными задачами образовательного процесса.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на периоде начальной подготовки:

Цель: выявить способных детей, создать прочную основу для воспитания здорового, гармонично развитого ребёнка.

Задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых умений.

Средства: различные виды ходьбы и бега, партерная разминка с элементами «школы», ОФП и СФП, беспредметная подготовка, «обучающие» уроки с предметами, подвижные и музыкальные игры, простейшие танцевально-спортивные комбинации, соревнования по ОФП, СФП, групповым упражнениям.

Годовые тематические учебные планы распределения учебных часов для этапа начальной подготовки

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы		
		НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теоретический материал	5	5	5
1	Кратко о художественной гимнастике	1		
2	Правила поведения на тренировке	1	1	1
3	Основы личной гигиены	1	1	1
4	Режим дня гимнастки		1	1
5	О питании спортсмена	1	1	1
7	Инструктаж по технике безопасности	1	1	1
2.	Практика	271	409	409
1.	Общая физическая подготовка	75	75	75
2.	Специальная физическая подготовка	82	75	75
3.	Технико-тактическое мастерство	105	244	244
4.	Контрольные нормативы	5	8	8
5.	Соревнования		6	6
6.	Восстановительные мероприятия	4		
7.	Врачебный контроль		1	1
	ИТОГО ЧАСОВ:	276	414	414

Задачи и преимущественная направленность подготовки учащихся **на учебно-тренировочном периоде (до 2-х лет обучения):**

Цель: создание надёжной базы двигательной подготовки (предметной и беспредметной).

Задачи: углублённая и соразмерная специально физическая подготовка, совершенствование специально-двигательной подготовки базовая техническая и психофункциональная подготовка, формирование умений понимать музыку, средства музыкальной выразительности, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

Средства: все виды упражнений ОФП и СФП, технической – базово-равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки, хореографической (классическая разминка у станка и в партере) подготовки, музыкально-двигательной подготовки, начальной тактической подготовки, регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке. Для 2 этапа специализированной подготовки характерно: увеличение объёма и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Основанная форма занятий остаётся обучающая, но появляются элементы тренировочного типа занятий с учётом индивидуального подхода в развитии двигательных способностей при составлении соревновательных программ.

Годовые тематические учебные планы распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп

№ п/ п	Содержание материала	Группы, часы	
		УТГ-1	УТГ-2
1.	Теоретический материал	13	13
1	О художественной гимнастике	1	1
2	Правила поведения на тренировке	1	1
3	Основы личной гигиены	1	1
4	Режим дня, учебы и отдыха гимнастки	1	1
5	Основы рационального питания	2	2
6	Судейство	2	2
7	Инструктаж по технике безопасности,	1	1
8	Предупреждение травматизма	1	1
9	Строение и функции организма	1	1
10	Основы музыкальной грамоты	2	2
2.	Практика	539	631
1.	Общая физическая подготовка	66	66
2.	Специальная физическая подготовка	152	206
3.	Технико-тактическое мастерство	267	305
4.	Контрольные нормативы	10	10
5.	Первенство ДЮСШ	18	18
6.	Первенство Приморского края	24	24

7.	Турниры различного ранга		
8.	Врачебный контроль	2	2
	ИТОГО ЧАСОВ:	552	644

Задачи и преимущественная направленность подготовки учащихся **на учебно-тренировочном периоде (свыше 2-х лет обучения):**

Цель: системный, плавный переход к интенсивным специализированным тренировочным занятиями со сверхсложными элементами и соединениями.

Задачи: совершенствование специально-технической подготовки и физической подготовки, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств, повышение энергоёмкости тренировочных нагрузок, повышение стабильности выполнения базовых и сверхсложных элементов, поиск индивидуального стиля, активная соревновательная практика, углублённая тактическая и теоретическая подготовка.

Средства: комплексы СФП на развитие активной гибкости и скоростно-силовых качеств, практика по реализации соревновательных задач, скрупулезная отработка соревновательной программы.

Методы: психологический тренинг и тактические учения на модельных тренировках, индивидуальные постановочные занятия, теоретические занятия по видам подготовки. Для этого этапа характерны модельные тренировки, централизованная подготовка (учебно-тренировочные сборы в спортивных лагерях, предсоревновательные сборы).

Годовые тематические учебные планы распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы	
		УТГ-3	УТГ-4,5
1.	Теоретический материал	13	15
1	История развития художественной гимнастики	1	1
2	Строение и функции организма человека	1	1
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	2
4	Режим дня, питание и личная гигиена гимнастки	1	1
5	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	2	2
6	Значение музыки в художественной гимнастике	2	2
7	Инструктаж по технике безопасности,	1	1
8	Предупреждение травматизма	1	1
9	Методика проведения учебно-тренировочных	1	2
10	Методика составления произвольных композиций	2	2
2.	Практика	723	813
1.	Общая физическая подготовка	111	138

2.	Специальная физическая подготовка	211	180
3.	Технико-тактическое мастерство	347	433
4.	Контрольные нормативы	10	10
5.	Соревнования	42	50
6.	Врачебный контроль	2	2
	ИТОГО ЧАСОВ:	736	828

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Результатом освоения Программы по художественной гимнастике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на различных этапах подготовки «теория и методика физической культуры и спорта»

Наименование этапа	Наименование тем
НП-1	Кратко о художественной гимнастике, правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, о питании спортсмена, инструктаж по технике безопасности
НП-2	Правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, режим дня гимнастки, о питании спортсмена, общая и специальная физическая подготовка, инструктаж по технике безопасности, строение и функции организма
НП-3	Правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, режим дня гимнастки, о питании спортсмена, общая и специальная физическая подготовка, инструктаж по технике безопасности, строение и функции организма
УТ-1	О художественной гимнастике, правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, режим дня,

	учебы и отдыха гимнастики, основы рационального питания спортсмена, общая и специальная физическая подготовка, инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма, строение и функции организма, основы музыкальной грамоты
УТ-2	О художественной гимнастике, правила поведения на тренировке, основы личной гигиены, режим дня, учебы и отдыха гимнастики, основы рационального питания спортсмена, общая и специальная физическая подготовка, инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма, строение и функции организма, основы музыкальной грамоты
УТ-3,4,5	История развития художественной гимнастики, строение и функции организма человека, общая и специальная физическая подготовка, режим дня, питание и личная гигиена гимнастики, основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики, значение музыки в художественной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма, методика проведения учебно-тренировочных занятий, методика составления произвольных композиций

**Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на этапе
начальной подготовки
«общая и специальная физическая подготовка»**

Наименование тем	НП-1	НП-2	НП-3
1. упражнения на м-цы брюшного пресса	+	+	+
2. упражнения на м-цы спины	+	+	+
3. упражнения на боковые м-цы.	+	+	+
4. упражнения на развитие скорости	+	+	+
5. упражнения для м-ц рук и кистей	+	+	+
6. упражнения для м-ц ног и стоп	+	+	+
Пассивная гибкость:			
- складка вперед, грудь касается бедер	+	+	+
- мост из стойки, ноги на ширине плеч	+	+	+
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые	+	+	+
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать	+	+	+
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+	+

Активная гибкость:			
удержание ноги вперед	+	+	+
удержание ноги в сторону	+	+	+
удержание ноги назад	+	+	+
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.	+	+	+

Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на этапе начальной подготовки «избранный вид спорта»

Наименование тем	НП-1	НП-2	НП-3
Базовая техническая подготовка			
Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+
Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+	
Маховые упражнения	+	+	
Круговые упражнения	+	+	
Пружинящие упражнения	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+
Специальная техническая подготовка			
1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий			
высокий, острый		+	+
пружинящий, приставной	+		
скрестный, скользящий, перекатный		+	
широкий		+	+
галопа, польки		+	
вальса		+	+
2. Виды бега: на полупальцах	+		
высокий		+	+
пружинящий		+	+
3. Наклоны и волны:			
а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+		
в сторону (на одной ноге)		+	
назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+	+
б) на коленях: вперед, в стороны, назад			+
в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+	+

одновременные и последовательные	+	+	+
боковая волна			+
боковой целостный взмах			+
передняя волна и целостный взмах			+
обратная волна			+
4. Подскоки и прыжки:			
а) с двух ног с места: выпрямившись	+		
выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *		+	+
из приседа	+		
разножка (продольная, поперечная)		+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+
б) с двух ног после наскоков:		+	
прыжок со сменой ног в 3 позиции		+	
после присела		+	
олень			+
кольцом			+
в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+
г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)		+	
Закрытый и открытый	+	+	
Со сменой ног (впереди, сзади)		+	
со сменой согнутых ног			+
махом в кольцо			+
широкий, сгибая и разгибая ногу			+
д)подбивной в кольцо			+
5. Упражнения в равновесии: стойка на носках			
равновесие в полуприседе	+	+	
равновесие в стойке на левой, на правой		+	
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
заднее равновесие			+
боковое равновесие			+

6. Вращения с переступанием			
- скрестные	+		
- одноименные от 180 до 540	+	+	
- разноименный от 180 до 360			+
Упражнения с мячом			
- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+	+	
- передача около шеи и туловища		+	+
- отбивы: однократные и многократные		+	+
- со сменой ритма		+	+
- разными частями тела			+
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
-средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+	+
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
-перекаты: по полу	+	+	
по рукам			+
по телу			+
по одной руке		+	
по спине		+	
Упражнение со скакалкой			
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+	+	
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках		+	+
- скакалка сложена вдвое		+	+
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
- скрестно вперед и назад	+	+	+
- двойное вращение вперед и назад			+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо			+

- одной рукой прямую скакалку			+
- двумя руками из основного хвата			+
- оббивание и развивание вокруг тела	+	+	+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости			+
- передача около отдельных частей тела	+	+	+
- «мельницы» в лицевой плоскости			+
- поперечна, горизонтальная			+
Упражнение с обручем			
- махи одной и двумя руками во всех направлениях;	+	+	
- круги одной и двумя руками вверх и вниз	+	+	
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+	
- вращения на шее			+
- вращения вокруг туловища(талии)			+
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+	
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+	+
- одной рукой вперед	+	+	
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+	+
- вертушки однократные и многократные одной рукой	+	+	
- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+	
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+	
Упражнение с лентой			
- махи, круги.восьмерки			+
- змейки, спирали			+
- бумеранги, передачи			+
Упражнения с булавами			
- махи, круги			+

- постукивания, «мельницы»			+
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			
Специальные средства			
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
- музыкальные игры	+	+	+
- музыкально-двигательные задания			+
- танцы		+	+
- классический экзерзис		+	+

Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на этапе начальной подготовки «хореография и (или) акробатика»

Наименование тем	НП-1	НП-2	НП-3
Хореография			
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)	+	+	+
-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях	+	+	+
-батманы фондю в сторону	+	+	+
-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях	+	+	+
-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+	+
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+	+
-маленькие хореографические прыжки по I и по 2 позициям	+	+	+
-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)	+	+	+
-партерная хореография.	+	+	+
Акробатика:			
мост	+		
мост с одной ноги		+	
кувырки (вперед, назад, боком)	+	+	+
стойки: на лопатках	+		

на груди		+	+
махом на две и на одну руку			+
на предплечьях			+

**Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на
учебно-тренировочном этапе
«общая и специальная физическая подготовка»**

Наименование тем	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка					
1.ОРУ:					
- строевые и порядковые	+	+	+	+	+
- ходьба и бег в различных направлениях	+	+	+	+	+
2. упражнения на м-цы брюшного пресса	+	+	+	+	+
3. упражнения на м-цы спины	+	+	+	+	+
4. упражнения на боковые м-цы.	+	+	+	+	+
5. упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+
6. упражнения для м-ц рук и кистей	+	+	+	+	+
7. упражнения для м-ц ног и стоп	+	+	+	+	+
8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка					
1.Пассивная гибкость:					
- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+			
- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+			
- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые	+	+			
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+			
- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+			
- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке	+	+			
- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+			
- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимнаст. стенки.			+	+	+
- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»			+	+	+
- медленные наклоны с фиксацией			+	+	+

вперед, в стороны из положения прямой шпагат					
- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)			+	+	+
- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат			+	+	+
- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад			+	+	+
- махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами			+	+	+
- растяжка с колена, тренером-преподавателем			+	+	+
- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, тренером-препод.			+	+	+
- лежа на животе складка назад в захват.			+	+	+
2.Активная гибкость:					
удержание ноги вперед	+	+			
удержание ноги в сторону	+	+			
удержание ноги назад	+	+			
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.	+	+			
- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 секунд)			+	+	+
- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек)			+	+	+
- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед			+	+	+
- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону			+	+	+
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			+	+	+

Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на учебно-тренировочном этапе «избранный вид спорта»

Наименование тем	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Технико-тактическое мастерство					

Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП					
Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами					
Упражнения с мячом					
1. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+	+	+	+
2. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+		+	+
3. серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде		+		+	+
4. ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива		+		+	+
5. длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу					
6. серия перекатов по различным частям тела без трудности	+	+	+	+	+
7. свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+	+	+	+
8. движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+	+	+	+
9. работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	..+	+	..+	..+
10. средние и высокие броски с различными способами ловли					
Упражнение со скакалкой.					
1. Специфические группы:					
а — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+	+	+	+
б — скакалка держится 2 кистями,	+	+	+	+	+

вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку					
в - броски и ловля	+	+	+	+	+
г - броски одного конца (эшапе)	+	+	+	+	+
д — вращения скакалки	+	+	+	+	+
е - работа скакалкой:					
• покачивания	+	+	+	+	+
• круговые вращения	+	+	+	+	+
• движения в виде 8-ки	+	+	+	+	+
• вуалеобразные движения	+	+	+	+	+
2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+		+	+
3. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	+	+	+	+	+
4. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад		+		+	+
5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+	+	+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад		+		+	+
7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+		+	+
9. «эшапе» во время трудности равновесий	+	+	+	+	+
Упражнение с обручем.					
1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+	+	+
2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+		+	+
3. перекал бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+	+	+
4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью		+		+	+
5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+	+	+

6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+	+	+
7. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+	+	+	+
8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+	+	+
9. серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч	+	+	+	+	+
10. работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела		+		+	+
11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+		+	+
Упражнения с булавами.					
1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+	+	+	+
2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+		+	+
3. мельница во время поворота без трудности	+	+	+	+	+
4. мельница во время поворота с трудностью.		+		+	+
5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности	+	+	+	+	+
6. маленькие или средние броски из-за спины	+	+	+	+	+
7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+	+	+	+
8. ассиметричные движения булав без трудности	+	+	+	+	+
9. перекаты по различным частям тела без трудности	+	+	+	+	+
10. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+	+	+	+
11. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+		+	+

Упражнение с лентой.					
1. Специфические группы					
• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+	+	+	+
• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+	+	+	+
• броски, броски бумерангом	+	+	+	+	+
• эшапе	+	+	+	+	+
• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+	+	+	+
2. Использование предмета					
1. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+	+	+	+
2. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью		+		+	+
3. 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности	+	+	+	+	+
4. серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+		+	+
5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастки, с круговым движением руки, без трудности	+		+		
5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастки, с круговым движением, руки, с трудностью		+		+	+
6. серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+	+	+	+
7 серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+		+	+
8 работа лентой разными	+	+	+	+	+

частями тела без трудности					
9. работа лентой разными частями тела с трудностью		+		+	+
10. броски бумерангом без трудности	+	+	+	+	+
Специальные средства					
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+	+	+
- распознавание основных музыкально- двигательных средств	+	+	+	+	+
- музыкальные игры	+	+	+	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+	+	+	+
-танцы		+		+	+
- классический экзерзис		+		+	+

Содержание разделов и наименование тем, рассматриваемых на учебно-тренировочном этапе по «хореография и (или) акробатика»

Наименование тем	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Хореография					
-деми плие и гран плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к опоре)	+	+			
-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях	+	+			
-батманы фондю в сторону	+	+			
-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом)	+	+			
-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+			
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+			
-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям	+	+			
-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)	+	+			

-партерная хореография	+	+			
-деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра			+	+	+
-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом			+	+	+
- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»			+	+	+
-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху			+	+	+
-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами			+	+	+
-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			+	+	+
-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики			+	+	+
-народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)			+	+	+
-«джаз хореография»			+	+	+
-«партерная хореография»			+	+	+
Акробатика:					
мост с одной ноги	+				
кувырки (вперед, назад, боком)	+				
стойки: на лопатках	+				
на груди	+				
на предплечьях	+				
переворот вперед на две ноги	+	+			
переворот вперед на одну ногу	+	+			
переворот назад		+			
перелет с коленей в мост на две ноги		+			
- переворот назад толчком 2-мя ногами			+	+	+
- перелет с коленей в мост на одну ногу			+	+	+
- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно			+	+	+

- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат			+	+	+
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу			+	+	+
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачек »			+	+	+
- различные перелеты из седа на полу			+	+	+

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

Формы контроля:

1. Промежуточная аттестация
2. Контрольная аттестация

Для освоения предпрофессиональной программы необходимо проведение индивидуального отбора на этапы начальной и спортивной специализации, с целью выявления у поступающих физических, психических способностей и двигательных умений.

Комплекс контрольных упражнений для зачисления в группу на этап начальной подготовки 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на

		линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6 – 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

**Комплекс контрольных упражнений зачисления в группу
на тренировочный этап 1 года обучения**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 – 15 см от линии до

		паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5»- 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз

	вперед	«3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» Рисунок (не приводится) И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Средний балл:

5.0 – 4.5 высокий уровень специальной физической подготовки

4.4 – 4.0 выше среднего

3.9 – 3.5 средний уровень

3.4 – 3.0 удовлетворительный (ниже среднего)

2.9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Текущий контроль (промежуточная аттестация) успеваемости проводится на всех годах обучения.

Целью промежуточной аттестации успеваемости является оценка уровня освоения учащимися этапов подготовки. Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года.

Итоги промежуточной аттестации подводятся по результатам сдачи каждой предметной области:

- Теоретическая подготовка - вопросы.
- Физическая подготовка (ОФП и СФП) - сдача контрольных упражнений.
- Техническая подготовка - выполнение соревновательных упражнений согласно ЕВСК по виду спорта.
- Акробатика и хореография - выполнение контрольных упражнений.

Теоретическая подготовка

Вопросы по теоретической подготовке для групп начальной подготовки

1. Уход за телом.

2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
5. Общий режим дня спортсмена.
6. Питание гимнасток.
7. Питьевой режим спортсмена.
8. Средства закаливания.
9. Требования техники безопасности при занятиях.
10. Причины травм и их профилактика.
11. В каких странах развивается вид спорта?
12. Кого вы знаете из известных спортсменов России (по виду спорта)?
13. Правила поведения на соревнованиях.
14. Правила поведения в спортивной школе.
15. Опишите спортивную форму гимнастов на тренировке.
16. Опишите спортивную форму гимнастов на соревнованиях.
17. Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет?
18. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении?
19. Сколько времени длится упражнение?
20. Перечислите разновидности шпагатов.
21. Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой?
22. Какие прыжки вы знаете?
23. Какие повороты вы знаете?
24. Какие равновесия вы знаете?

Вопросы по теоретической подготовке для тренировочных групп

1. Роль физической культуры и спорта
2. Наиболее частые травмы
3. Меры профилактики травм.
4. Меры профилактики заболеваний.
5. Что такое калорийная пища?
6. Что такое энергозатраты при физических нагрузках?
7. Какие спортивные травмы бывают?
8. Максимальное количество баллов за упражнение.
9. Размеры гимнастической площадки.
10. Высота потолка при проведении соревнований.
11. Назови и покажи основные позиции рук в хореографии.
12. Назови и покажи основные позиции ног в хореографии.
13. Какие спортивные разряды вы знаете?
14. Что такое режим дня?
15. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
16. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
17. Сколько и какие существуют основные: трудности тела.

18. Основные требования к соревновательному внешнему виду.
19. Как ухаживать за гимнастическими костюмами?
20. Как ухаживать за предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)?
21. Правила безопасного внешнего вида на тренировках.
22. Что такое ДЮСШ, СДЮСШОР?
23. Расшифруй норматив КМС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения).
24. Что такое ОФП, СФП?

Методические указания по организации приема теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде беседы в спортивном зале согласно расписанию и графику приема промежуточной аттестации. Оформляется протоколом, оценка - «сдано»/«не сдано».

№	ФИ	1 вопрос	2 вопрос	результат

Требования к результатам освоения программы по теоретической подготовке.

Результатом для успешного освоения теории считается положительный ответ на два вопроса.

Физическая подготовка

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения предпрофессиональной программы на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6 – 10 см

	Измеряется расстояние между лбом и стопами	При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения
предпрофессиональной программы на этапе начальной подготовки 2 года
обучения и тренировочного этапа 1,2,3,4 года обучения**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 – 15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость:	«Мост» на коленях	«5» – плотная складка,

подвижность позвоночного столба	Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5»- 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз

		«2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» Рисунок (не приводится) И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения
предпрофессиональной программы на тренировочном этапе 5 года
обучения.**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха

		«1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые	Прыжки с двойным	«5» – 39 – 40 раз за 20 секунд

способности	вращением скакалки вперед	«4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 – 135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной

		концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
--	--	---

Методические указания по организации приема физической подготовки.

Сдача нормативов по физической подготовке проводится в виде выполнения контрольных упражнений в спортивном зале согласно расписанию и графику приема промежуточной аттестации.

Решением Педагогического совета количество контрольных упражнений для прохождения аттестации может меняться ежегодно (не менее 5 упражнений из представленных). Оформляется протоколом, оценка – средний балл.

Требования к результатам освоения программы по физической подготовке.

Для успешного освоения программы по физической подготовке необходимо набрать сумму баллов в соответствии с таблицей:

Группа	За количество упражнений	баллы	результат
НП 1	5	3.5 - 5.0	сдано
НП 2	9	3.0 - 3.4	
Т 1	9	3.0 - 3.4	
Т 2	9	3.5 - 3.9	
Т 3	9	4.0 – 4.4	
Т 4	9	4.4 - 4.9	
Т 5	12	4.4 – 4.9	

Техническая подготовка

Для успешного выполнения программы по технической подготовке необходимо участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Оформляется протоколом с перечнем соревнований, оценка - «сдано»/«не сдано».

Акробатика и хореография

Перечень элементов необходимых для сдачи программной области по акробатике и хореографии:

- 1.Равновесие «аттитюд»
- 2.Поворот «пассе»
- 3.Прыжок «шагом»
- 4.Переворот боком

- 5.Кувырок вперед
- 6.Стойка на лопатках
- 7.Кувырок назад

Методические указания по организации приема акробатики и хореографии.

Прием контрольных упражнений по акробатике и хореографии проводится в спортивном зале согласно расписанию и графику приема промежуточной аттестации.

Требования к результатам освоения программы по акробатике и хореографии.

Для выполнения программы по акробатике и хореографии необходимо выполнить контрольные упражнения без значительных технических ошибок. Контрольные упражнения выполняются в любой последовательности.

Оформляется протоколом, оценка - «сдано»/«не сдано».

Итоги промежуточной аттестации – это успешное выполнение программы по всем предметным областям.

Итоги оформляются протоколом, результат - «сдано»/«не сдано».

ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

- 1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 4 Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.
- 5 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
- 6 Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

- 7 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
- 8 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 9 Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- 10 Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
- 11 Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
- 12 Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
- 13 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- 14 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
- 15 Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
- 16 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
- 17 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
- 18 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
- 19 Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
- 20 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
- 21 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 22 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
- 23 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
- 24 Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой– М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.

- 25 Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381с

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

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

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