

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени В.А. Сухарева»**

Принята решением педагогического совета
Протокол №4 от 24.06.2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СПИ имени В.А. Сухарева»
И.В. Козловский

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта
художественная гимнастика
для обучающихся с 4 до 18 лет**

Срок реализации программы – 1 год

Составители:

Мешкова Т.А., тренер-преподаватель
Мартыненко Н.В., заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Программу реализуют:

Тренерско-педагогический состав отделения художественная гимнастика

Рославль, 2026 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	3
2. Содержание программы	4
3. Содержание учебно-тренировочного плана.....	5
4. Планируемые результаты	12
5. Материально-техническое обеспечение	13
6. Формы контроля	13
7. Информационное обеспечение	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» (далее – школа)

Программа создает возможность активного погружения обучающихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней. Уровень освоения: базовый

Срок освоения программы: 1 год. Учебно-тренировочный год – 42 недели, с 1 сентября по 30 июня.

Программа разработана в объёме 72 часа, занятия проходят 2 раза в неделю, время занятий 1 час.

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в форме группового обучения.

Методы и приемы обучения: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Возраст обучающихся: 4-18 лет. К занятиям допускаются дети от 4 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься художественной гимнастикой, а также не прошедшие индивидуальный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Наполняемость групп: минимальное количество детей в группе – 10 человек, максимальное количество учащихся 20 человек. Группы формируются разновозрастные. В зависимости от возраста упражнения чередуются по структуре, направленности, уровню сложности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы:

Развитие физических качеств организма ребёнка, творческой и нравственной личности посредством физических специальных упражнений и музыкального сопровождения. Отбор перспективных спортсменов в группу начальной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучать основным правилам безопасного поведения в спортивном зале, правилам личной и общественной гигиены;
- обучить начальным двигательным навыкам посредством специальных и хореографических упражнений;
- сохранить и укрепить здоровье ребёнка, развить физические качества и двигательные способности;
- формировать у занимающихся потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;
- развивать физические качества и двигательные способности; - развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям художественной гимнастики;
- воспитывать формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- воспитывать силу воли и трудолюбие;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Содержание программы

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно- оздоровительный этап
Количество часов в неделю	2
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	72

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки

Виды спортивной подготовки	Спортивно- оздоровительный этап
Физическая подготовка (общая и специальная) (%)	30
Техническая подготовка (%)	17
Хореография или акробатика (%)	16
Теоретическая подготовка (%)	8
Контрольные испытания (%)	1

Распределение учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Физическая подготовка (общая и специальная)	5	3	3	3	4	3	3	3	4				30
Техническая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2				17
Хореография, акробатика	1	2	2	2	2	2	2	2	1				16
Контрольные испытания									1				1
Итого	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72

3. Содержание учебно-тренировочного плана

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах,

пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты: - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения: Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: - упражнения включаются в каждый урок; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя

мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

В тактико-технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Беспредметная подготовка (упражнения без предмета) - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги

	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление	открытый, касаясь
	на одну	
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, булавами, лентой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность; гибкость; координация; устойчивость; легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;

- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя инструктаж по технике безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Требования к внешнему виду гимнасток

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, открытые занятия. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление

ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоважания; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

4. Планируемые результаты

Предметные:

- будут знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале, правила личной и общественной гигиены;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;

- овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

5. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»:

Игровой зал и спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- Мат гимнастический – 10 шт.
- Мяч для художественной гимнастики - 12 шт
- Обруч гимнастический – 12 шт
- Скакалка гимнастическая – 12 шт
- Шведская стенка – 3шт
- Гимнастическая лавка – 3 шт

Каждый обучающийся должен иметь:

- купальник для занятий и сменную обувь(чешки)

Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

Информационное обеспечение

Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия. Иллюстрации с изображением.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные элементы художественной гимнастики. Видеотека материалов для теоретических занятий.

6. Формы контроля

Соревнования, открытое занятие для родителей или контрольное занятие.

Диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах.

Оценочные материалы

Критерии оценок контроля достижения планируемых результатов, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
Складка стоя	(Фиксация положения не менее 5") «5» - колени прямые, живот плотно прижат к ногам, руки вытянуты. «4» - незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам «3» - незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом
Шпагат со скамейки: правая, левая, поперечный	(Шпагат со скамейки +0,5 балла) «5» - правильный шпагат «4» - пятка опущена, бедро не лежит на полу «3» - небольшой просвет поперечный
	«5» - ноги четко по линии, пятки вниз «4» - стопы завалены вперед «3» - небольшой угол
Мост на коленях (хват за пятки)	Разрешается незначительная помощь тренера или судьи, фиксации положения без помощи не менее 3") «5» - хват за пятки, руки прямые, голова на ягодицах «4» - незначительно согнуты руки «3» - руки согнуты
Мост из положения стоя со вставанием	(Мост с захватом голени +0,5 балла) «5» - к пяткам, руки прямые (крутой мост, таз наверх) «4» - незначительное расстояние между руками и пятками, руки прямые «3» - руки не достают до пяток, плоский мост
Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	Прыжки за 20 сек «5» - 16-20 «4» - 10-15 «3» - 7-9 «2» - 4-6 «1» - 1-3
Равновесие в шпагат в стороны	(Выполнение равновесия без помощи рук +0,5 балла) «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

Теоретическая подготовка:

Оценка теоретических знаний проводится методом устного опроса обучающегося на заданную тренером-преподавателем тему.

Оценка «зачет» ставится при полном, корректном ответе на вопрос.

Оценка «незачет» ставится, если ответ не дан или существенно не корректен, если обучающийся полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом.

7. Информационное обеспечение

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
 2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М. – Л.: Искусство, 1964.
 3. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
 4. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
 5. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
 6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
 7. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч. метод. пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
 8. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб.. 2003. – 20 с.
 9. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко.
Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003. 381 с
- Информационные официальные сайты в сети Интернет:
1. РУСАДА
 2. Министерство спорта РФ
 3. Главное управление спорта Смоленской области
 4. Официальный сайт МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»