

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА №1 «ЛИГР»



УТВЕРЖДЕНА  
Директор ДЮСШ № 1 «ЛИГР»  
И.П. Самодумов  
Приказ № 180 от « 6 » 10 2016 г.

**КОМПЛЕКСНАЯ МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Художественная гимнастика»**  
разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Художественная гимнастика»

Срок реализации программы 12 лет

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 4 от « 3 » 10 2016 г.

Автор модификации:  
тренер-преподаватель Ростова Н.А.

г. Новосибирск, 2016

## **КОМПЛЕКСНАЯ МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Художественная гимнастика»**

Срок реализации программы 12 лет

Автор модификации: тренер-преподаватель Ростова Н.А.

### **АННОТАЦИЯ**

Комплексная программа дополнительного образования детей **«Художественная гимнастика»** (далее Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».

Процесс реализации Программы представляет собой многолетний специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания, с учётом современных тенденций развития художественной гимнастики, в частности, ранней специализации, усложнения соревновательных программ и отдельных элементов, обострения конкурентной борьбы.

Главная цель Программы – воспитание результативных квалифицированных спортсменок, подготовка резерва сборной команды России.

#### **Задачи Программы:**

1. Воспитание психофизических качеств занимающихся.
2. Формирование специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих результативность в художественной гимнастике.
3. Воспитание нравственно-этических качеств.
4. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).
5. Отбор перспективных спортсменок.

К частным задачам Программы относятся:

1. Воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
2. Воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
3. Эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

**На этапе начальной подготовки результатами освоения содержания Программы являются:**

- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформированная «школа движений»;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовленность;
- владение основами техники художественной гимнастики;
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Художественная гимнастика»;
- гармоничное физическое развитие.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результатами освоения содержания Программы являются:**

- должный уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- стабильное здоровье.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства результатами освоения содержания Программы являются:**

- высокие функциональные возможности организма спортсменок;
- высокий уровень общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- высокий уровень спортивной мотивации.

**Реализация Программы строится на основе следующих методических положений:**

- построение процесса с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла;
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней тренировки возрастным и индивидуальным особенностям спортсменок.

Для обеспечения реализации Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов, которая включает: спортивную ориентацию; отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика; просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

На этапе спортивного совершенствования ведётся работа по индивидуальным планам. Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется согласно таблице 1.

Таблица – 1. Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

Год обучения	Возраст учащихся	Макс.кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
I. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)				
1-2 года	4,5-6	30-25	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП
II. Группы начальной подготовки (НП)				
1,2 год	5-8	20-15	9	Выполнение переводных нормативов по ОФП
III. Учебно-тренировочные группы (УТ)				
до 2 лет	8-10	15-10	14	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение разрядных
свыше 2 лет	10-12	15-10	20	

				требований
	IV. Группы спортивного совершенствования			
до 1 года	12-13	5	24	50% КМС
свыше 1 года	14-15	3	28	КМС

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые Программой требования, продолжают спортивную подготовку на том же этапе.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
И. П. Самодумов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СОГ  
к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1										3
ОФП	20	20	22	23	24	25	26	26	26	22	22	26	282
СФП													
Техническая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Контрольные испытания				1					1				2
ИТОГО часов	23	23	25	26	27	27	28	28	29	24	24	28	312

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
И. П. Самодумов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-1  
к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1										3
ОФП	20	20	22	23	24	25	26	26	26	22	22	26	282
СФП													
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Контрольные испытания				1					1				2
ИТОГО часов	23	23	25	26	27	27	28	28	29	24	24	28	312

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-2  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1										10
ОФП	20	20	22	23	24	25	26	26	26	22	22	26	330
СФП													48
Техническая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	70
Контрольные испытания				3					3				6
Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Соревнования				2					2				4
ИТОГО часов	38	38	41	39	41	38	41	39	40	35	35	39	468

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
И. П. Самодумов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-3  
к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1										10
ОФП	20	20	22	23	24	25	26	26	26	22	22	26	330
СФП													48
Техническая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	70
Контрольные испытания				3					3				6
Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Соревнования				2					2				4
ИТОГО часов	38	38	41	39	41	38	41	39	40	35	35	39	468

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-1  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	24
ОФП	20	20	20	21	21	20	21	21	21	14	14	14	227
СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	117
Техническая подготовка	13	13	13	13	14	13	13	13	13	11	10	11	150
Хореографическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Соревнования		2		2		2			2				8
Контрольные испытания				2			2					2	6
Восстановительные мероприятия					2					2	2	2	8
Мед. обследование					2								2
ИТОГО часов	53	55	52	57	58	54	55	53	55	44	42	46	624

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-2  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	24
ОФП	20	20	20	21	21	20	21	21	21	14	14	14	227
СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	117
Техническая подготовка	13	13	13	13	14	13	13	13	13	11	10	11	150
Хореографическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Соревнования		2		2		2			2				8
Контрольные испытания				2			2					2	6
Восстановительные мероприятия					2					2	2	2	8
Мед. обследование					2								2
ИТОГО часов	53	55	52	57	58	54	55	53	55	44	42	46	624

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-3  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	59
ОФП	15	15	15	15	16	15	16	16	16	10	10	15	174
СФП	15	15	15	15	16	15	16	16	16	10	10	15	174
Техническая подготовка	25	25	25	27	27	26	26	27	27	22	22	22	301
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	105
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Соревнования	3	3		3	3	3		3	3	3			24
Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия					5					12	12	12	41
Мед. обследование	5						5						10
ИТОГО часов	83	77	74	79	86	78	82	81	81	71	67	77	936

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-4  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	59
ОФП	15	15	15	15	16	15	16	16	16	10	10	15	174
СФП	15	15	15	15	16	15	16	16	16	10	10	15	174
Техническая подготовка	25	25	25	27	27	26	26	27	27	22	22	22	301
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	105
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Соревнования	3	3		3	3	3		3	3	3			24
Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия					5					12	12	12	41
Мед. обследование	5						5						10

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-5  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	59
ОФП	15	15	15	15	16	15	16	16	16	10	10	15	174
СФП	15	15	15	15	16	15	16	16	16	10	10	15	174
Техническая подготовка	25	25	25	27	27	26	26	27	27	22	22	22	301
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	105
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Соревнования	3	3		3	3	3		3	3	3			24
Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия					5					12	12	12	41
Мед. обследование	5						5						10

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-1  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
ОФП	12	12	10	12	12	10	12	12	12	10	8	10	132
СФП	25	25	25	25	25	23	25	25	25	20	18	20	281
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	19	24	303
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	116
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Соревнования	10	16	16	16	16	14	16	10	16	16		10	156
Контрольные испытания	6	4	6	4	6	4	4	6	6	2	2	6	56
Инструк. и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Восстановительные мероприятия		5			10		5			10	10	10	50
Мед. обследование	5						5						10
<b>ИТОГО часов</b>	<b>109</b>	<b>113</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>115</b>	<b>97</b>	<b>118</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>72</b>	<b>95</b>	<b>1248</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-2  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
ОФП	12	12	10	12	12	10	12	12	12	10	8	10	132
СФП	25	25	25	25	25	23	25	25	25	20	18	20	281
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	19	24	303
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	116
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Соревнования	10	16	16	16	16	14	16	10	16	16		10	156
Контрольные испытания	6	4	6	4	6	4	4	6	6	2	2	6	56
Инструк. и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Восстановительные мероприятия		5			10		5			10	10	10	50
Мед. обследование	5						5						10
<b>ИТОГО часов</b>	<b>109</b>	<b>113</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>115</b>	<b>97</b>	<b>118</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>72</b>	<b>95</b>	<b>1248</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-3  
 к программе спортивной подготовки (на основе стандарта спортивной подготовки) «Художественная гимнастика»

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	96
ОФП	12	12	12	12	12	11	12	12	12	10	10	12	139
СФП	24	24	24	24	24	24	24	24	24	22	10	20	268
Техническая подготовка	28	28	28	28	30	28	28	28	28	26	19	23	324
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	4	6	106
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Соревнования	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25	15	15	240
Контрольные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
Инструк. и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	10	5	5	5	5	15	20	20	105
Мед. обследование	5						5						10
<b>ИТОГО часов</b>	<b>128</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>124</b>	<b>114</b>	<b>128</b>	<b>123</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	<b>1456</b>