

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Приказ № 73 от «14» августа 2026 г.



Авторы составители программы:
Старший инструктор-методист -
Зубкова Н.В.
Инструктор-методист – Шагина Е.О
Тренеры-преподаватели:
Вахрушева Н.С., Мякишева О.Е.

г. Нижний Тагил
2026 год

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Содержание программы.....	7
1.4.1. Учебный план.....	7
1.4.2. Календарный учебный график.....	7
1.5. Система контроля результативности программы.	11
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
2.1. Материально-технические условия реализации программы	13
2.2. Кадровые условия реализации программы	13
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	14
Нормативные документы.....	14
Список литературы.....	14
Перечень интернет-ресурсов:	14

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана и предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 1» города Нижний Тагил.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учетом действующих нормативно-правовых актов в сфере дополнительного образования, в сфере физической культуры и спорта. Реализация программы осуществляется на основании муниципального задания.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выбранного вида спорта.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения под музыку сложных гимнастических и танцевальных движений в сочетании с манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Художественная гимнастика – ациклический, сложно координационный вид спорта, один из самых зрелищных и изящных видов спорта. Соревнования проходят по классическому многоборью (4 упражнения) – олимпийская дисциплина и в групповых упражнениях где спортсменки могут одновременно использовать два предмета. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений.

Актуальность программы обусловлена тем, что на современном этапе необходимо повысить уровень физического развития и подготовленности обучающихся, заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Новизна данной программы состоит в освоении обучающимися навыков координации движений и свободы владения своим телом с эмоционально – коммуникативным процессом сотрудничества, сотворчества между обучающимися и тренером-преподавателем.

Педагогическая целесообразность обучения по программе определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своей физической подготовки. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной программы 10-14 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. В группу зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой, а также не прошедшие контрольно-нормативные требования по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Наполняемость группы от 10 до 20 человек. Программа предназначена для девочек.

Срок реализации и общий объем программы : составляет 2 года. 1 год обучения: по 46 недель по 6 часов в неделю, всего 276 часов; 2 год обучения: по 46 недель по 6 часов в неделю, всего 276 часов.

Язык реализации программы: русский.

Формы обучения: обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Обучение носит комплексный характер и осуществляется в следующих видах:

- учебно-тренировочные занятия;
- физкультурные и спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);
- индивидуальный для обучающихся в соответствии с Положением о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 1»);

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться другим тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

Физкультурные и спортивные соревнования.

Соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой

Всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения

Иные виды (формы) обучения необходимы для создания непрерывной, комплексной и педагогически завершенной образовательной среды. К иным видам относится:

- самостоятельной работы (на период праздничных дней, на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе), продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом школы);
- медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств (входят углубленные медицинские обследования, тестирование физической работоспособности, физиотерапия, массаж, фармакологическая поддержка восстановления (в рамках антидопинговых правил);
- воспитательная работа (реализуется через календарный план воспитательной работы, включая патриотическое воспитание, профилактику правонарушений и формирование здорового образа жизни);
- мероприятия по предотвращению допинга (изучение антидопинговых правил, заполнение системы ADAMS (для спортсменов сборных команд) и прохождение обязательного онлайн-обучения РУСАДА).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут).

Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Формы контроля и аттестации обучающихся: реализация программы предусматривает текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся. Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения.

1.2. Цели и задачи программы

Целью данной программы является на основе полученных умений и навыков по виду спорта «художественная гимнастика» и создания условий для развития способностей заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

Обучающие (предметные):

- формировать базовые знания по теоретической подготовке;
- обучить базовым техническим элементам художественной гимнастики;
- способствовать развитию специальных физических качеств;
- формировать умения организации самостоятельных занятий по художественной гимнастике во время досуговой деятельности;
- обучить основам организации страховки в различных дисциплинах художественной гимнастики.

Воспитательные (личностные):

- формировать и развивать нравственные качества и этику поведения;
- развивать волевую сферу и психологическую устойчивость;
- формировать навык здорового образа жизни и ценностных ориентаций.

Развивающие (метапредметные):

- формировать познавательные универсальные учебные действия;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия;
- формировать коммуникативные универсальные учебные действия.

1.3. Планируемые результаты

Первый год обучения:

Обучающие (предметные):

- знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;
- знать основы терминологии;
- знать историю возникновения и развития гимнастики;
- знать сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- знать основы антидопингового просвещения;
- повысить уровень физической подготовки;
- владеть базовой техникой исполнения упражнений.

Воспитательные (личностные):

- соблюдать нормы спортивной этики;
- обладать чувством ответственности;
- иметь навык здорового образа жизни.

Развивающие (метапредметные):

- уметь работать с учебной информацией;
- иметь навык целеполагания и планирования;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Второй год обучения:

Обучающие (предметные):

- знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;
- освоить терминологию;
- знать сведения о физиологии и гигиене;
- знать антидопинговые правила;
- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки соревновательной программы.

Воспитательные (личностные):

- соблюдать нормы спортивной этики;
- обладать чувством ответственности;
- владеть приемами самоконтроля и саморегуляции;
- иметь навык здорового образа жизни;
- иметь навык самообразования;

Развивающие (метапредметные):

- уметь работать с учебной информацией;
- иметь навык целеполагания и планирования;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.
- иметь навык моделирования и проектирования.

Итоги обучения

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков и умений, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области гигиены, режима дня, методики тренировки различных двигательных качеств.

Обучающиеся по данной программе могут быть переведены в группу на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» по рекомендации Педагогического совета.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Календарный учебный график.

Сроки реализации программы: 2 года.

Продолжительность учебного года – 52 недели:

- 46 учебных недель,

- 6 недель – каникулярный период (с 01 июля по 15 августа).

Начало учебного года с 01 сентября.

Конец учебного года 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (Продолжительность занятий исчисляется в академических часах -45 минут).

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки: 3 раза в неделю по 2 часа;

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки: 3 раза в неделю по 2 часа.

Составление календарного учебного графика предусматривает распределенные часов по видам подготовки, согласно рабочим программам, которые представлены в приложениях программы:

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап первого года подготовки»;

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап второго года подготовки».

1.4.2. Учебный план.

Программа рассчитана на 2 года обучения: спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки; спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки.

№п /п	Периоды обучения	всего	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Форма аттестации
1	СОГ-1	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП
2	СОГ-2	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП

В годовой учебный план входят следующие виды подготовки

№ п/п	Виды подготовки	СОГ-1	СОГ-2
		часы/год	
1	Теоретическая подготовка	22	18
2	Практическая подготовка	254	258
2.1	Общая физическая подготовка	82	72
2.2	Специальная физическая подготовка	78	88
2.3	Техническая подготовка	90	92
2.4	Участие в соревнованиях (открытых тренировках)	2	4
2.5	Медицинские, мероприятия	2	2
	Всего часов	276	276

1.4.3. Содержание программы

Теоретическая подготовка может проводиться в форме теоретических занятий, лекций, бесед; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; и т.д. Теоретическая подготовка реализуется непосредственно в процессе тренировочного занятия. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

№	содержание
1.	«Требования техники к технике безопасности при занятиях с/гимнастикой». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с инструкциями по ТБ, с требованиями к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.</i>
2.	«Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни человека и значение в деле воспитания и оздоровления</i>
3	«Моральные и этические ценности физической культуры и спорта». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить принципы честной спортивной борьбы.</i>
4	История развития выбранного вида спорта. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения вида спорта историей развития в мире, стране, регионе, городе.</i>
5	Олимпийское движение. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения, развития.</i>
6	«Здоровый образ жизни», «Вредные привычки и их преодоление» <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность здорового образа жизни человека принципы и правила,</i>
7	«Личная и общественная гигиена». <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о гигиене. Гигиенические знания, умения и навыки.</i>
8	«Особенности питания спортсменов». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие о рациональном питании, общем расходе энергии за сутки.</i>
9	«Необходимые сведения о строении и функциях организма человека» <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о костно-мышечной системе человека, дыхательной системе, сердечно-сосудистой системе, кровеносной системе, пищеварительной системе, органах чувств.</i>
11	«Восстановительные мероприятия в спорте». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с видами восстановительных мероприятий</i>
14	«Самоконтроль в процессе занятий спортом». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие и значение самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса</i>
16	Антидопинговые мероприятия (согласно плану антидопинговой деятельности)
17	«Основы музыкальной грамоты». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с музыкальной терминологией, со стилями музыки, с методикой составления произвольных композиций.</i>
18	«Правила вида спорта» <i>Ознакомить с правилами вида спорта</i>
19	«Основы системы физического воспитания» <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с целью, задачами физического воспитания, органами управления физкультурным движением в России.</i>

В практическую подготовку входит:

- общая физическая подготовка (общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта);
- специальная физическая подготовка (специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование

физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта);

- техническая подготовка (техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений на снарядах и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства);
- участие в соревнованиях (открытых тренировках);
- промежуточная аттестация.

Общая физическая подготовка:

№	содержание
1.	<i>Ходьба.</i> Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.
2.	<i>Беговые перемещения.</i> Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
3.	<i>Строевые упражнения.</i> Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.
4.	<i>Подвижные игры.</i> «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка:

№	содержание
1.	упражнения для развития силы;
2.	упражнения для развития гибкости;
3.	упражнения для развития прыгучести
4.	упражнения для развития быстроты;
5.	упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка

Базовая техническая подготовка: упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки ног и рук; маховые упражнения; круговые упражнения; пружинящие упражнения; упражнения в равновесии.

№	содержание
1	Специальная техническая подготовка:
2	Виды шагов: - на полупальцах; мягкий, пружинящий; высокий, острый; приставной, скрестный; скользящий, перекатный, широкий;
3	Виды бега: на полупальцах; высокий;
4	Наклоны и волны: - стоя: вперед; в сторону (на 2-х ногах); в сторону (на одной ноге); назад (на двух ногах); назад (на одной ноге); - на коленях: вперед, в стороны, назад; - волны: руками – вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; боковая волна; боковой целостный взмах; передняя волна и целостный взмах; обратная волна.
5	Подскоки и прыжки: с двух ног после наскоков: прыжок со сменой ног в 3 позиции; после приседа; олень; кольцом

6	Вращения: переступанием; скрестные; одноименные от 180 до 540;
7	Акробатика: мост, мост с одной ноги; кувырки (вперед, назад, боком); стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях;
8	Упражнения с мячом: - махи во всех направлениях, круги большие и средние - передача около шеи и туловища, над головой под ногами - отбивы: однократные и многократные - броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками - средние (до 2 метров) двумя и одной рукой - перекаты: по полу - по двум рукам, по одной руке - по телу, по спине
9	Упражнения со скакалкой: - качания, махи: двумя руками, одной рукой - круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках - скакалка сложена в двое - один конец скакалки в одной руке, середина в другой - вращения скакалкой: вперед и назад - скрестно вперед и назад - двойное вращение вперед и назад - броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо - передача около отдельных частей тела - «мельницы»: в лицевой плоскости - поперечная, горизонтальная
10	Упражнения 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 (тали)и - перекаты по полу в различных направлениях с вращением - броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга - одной рукой вперед, двумя – вертушкой в горизонтальной плоскости - двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости - передача из одной руки в другую (в различных положениях)
11	Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмерки, змейки, спирали - бумеранги, передачи Упражнения с булавами: - махи, круги
12	Специальные средства: Музыкально-двигательное обучение: - воспроизведение характера музыки через движения - распознавание основных музыкально-двигательных средств - музыкальные игры
13	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 1 и по 2 позициям - партерная хореография

1.5. Система контроля результативности программы.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация.

Текущий контроль.

Целью текущего контроля является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной общеразвивающей программы.

Задачи текущего контроля:

- определить степень освоения обучающимися программы в течение учебного года по всем видам подготовки;
- определить динамику развития личностных результатов обучающихся (уровень самооценки, мотивации обучения, ценности, уровень культуры, волевые и гражданские, патриотические, социальные качества личности, организованность, ответственность, следование правилам и требованиям);
- определить динамику развития метапредметных результатов обучающихся (уровень универсальных учебных действий, развитие познавательных процессов)
- предупредить неуспеваемость обучающихся.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и учебно-тренировочных заданий (например: выполнение упражнения, наблюдение; беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов или с оценкой освоения программного материала (главная задача такой оценки — не поставить отметку, а отследить динамику развития ребёнка, выявить сильные стороны и точки роста, чтобы вовремя скорректировать воспитательные задачи).

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения, и по окончании второго года обучения в школе проводится процедура промежуточной аттестации обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения программы.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице № 1.

Контрольно-переводных нормативы промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для оценивания контрольно-переводных нормативов используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом.

Результаты промежуточной аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый контрольно-переводной норматив, оценивается в системе «аттестован» и переводится на следующий год обучения.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов подготовки, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются Протоколом промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Таблица №2

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
1	Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед (<i>Фиксация положения 5 счетов</i>)	"5" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходя за линию стоп, колени прямые "3" - плотная складка, колени прямые
2		И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (<i>измеряется расстояние между лбом и стопами</i>)	"5" – до 3 см "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
3		И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°

4	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
5	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
6	Техническое мастерство	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы оттянуты, плечи приподняты;

Оценочные материалы промежуточной аттестации при реализации Дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в приложении к данной программе.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- наличие спортивного инвентаря (мяч, гимнастический обруч, булавы, гимнастическая лента, скакалка);
- наличие спортивной формы для занятий художественной гимнастикой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием:

№ Наименование оборудования:

- 1 ковер гимнастический (13x13 м)
- 2 мат гимнастический
- 3 музыкальный центр
- 4 пылесос бытовой
- 5 Рулетка металлическая 20 м
- 6 секундомер
- 7 станок хореографический
- 8 стенка гимнастическая

2.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу при реализации программы: уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утверждён приказом Минтруда России от 22 сентября 2021 года №652н. и/или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (утверждён приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минздрава России от 19.05.2026 г. № 484 н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.01.2026 г. № 17.

Список литературы:

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт, 2015. – 120 с.
2. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – М.: «Асадема», 2002. – 445 с.;
3. Карпенко Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.
4. Карпенко Л.А., Румба О.Г., Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – М.:«Издательство»,2014.– 259 с.;
5. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989.- 175 с.;
6. Терехова Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». – Министерство спорта РФ – Москва, 2016. – 325 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Асадема», 2000. – 475 с.;

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;

2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/> ;
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Федерация художественной гимнастики России: <http://www.vfrg.ru/>;
6. Свердловская региональная общественная организация «Федерация художественной гимнастики»: <https://gimnastika.pro/> Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
7. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;
8. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
11. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .