



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ГАНЮШИНА П.М. С. СЕРГИЕВСК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЕРГИЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Самарская обл., Сергиевский р-н, с. Сергиевск, ул. Ленина, 66а
тел. (84655)2-30-96, e-mail: <do_dush_serg@samara.edu.ru>

Программа принята на
основании решения
методического совета
Протокол № 4
от « 2 » июня 2022г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №1
«Образовательный центр»
с.Сергиевск
Веселова О.А.
Приказ от 02.06.2022г. № 124 – ОД/Д

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно–спортивной направленности
«От дебюта к мастерству»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики: Кадачигова А.И.,
педагог дополнительного образования;
Долникова А.В., методист

Сергиевск, 2022 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «От дебюта к мастерству» со сроком реализации 1 год, представляет собой целостный, углубленный курс обучения по направлению «художественная гимнастика». Содержание и материал программы отвечает «продвинутому» (углубленному) уровню сложности.

По данной программе обучаются учащиеся старшего школьного возраста, успешно освоившие базовую программу по художественной гимнастике. Программа направлена на приобретение специальных компетенций для достижения высокого спортивного результата обучающихся, проявление индивидуальных особенностей, стремление к персонализации и успешной социализации по становлению морально-волевых и нравственно-этических качеств социально-активной личности.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «От дебюта к мастерству» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на решение задач в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» по поддержке и развитию талантов и способностей у детей и молодёжи. Программа «От дебюта к мастерству» даёт возможность реализовать творческий потенциал перспективных, одарённых детей, проявивших высокие образовательные способности в области «художественная гимнастика». Программа представляет собой целостный, углубленный курс обучения по данному направлению деятельности, содержание и материал программы соответствует «продвинутому уровню», что даёт возможность использования форм организации материала, обеспечивающих доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Сергиевский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск. Одним из популярных видов спорта является художественная гимнастика; в районе 13 юных гимнасток имеют спортивное звание – кандидат в мастера спорта, ежегодно увеличивается охват детей с 5 лет по данному направлению спортивной подготовки.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что она разработана по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания учащимся индивидуальной образовательной траектории с внедрением воспитательного компонента в процесс обучения.

Применение конвергентного подхода, позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы личностного самосовершенствования и целесообразность реализации программы в сетевой форме с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций для повышения уровня спортивной подготовки учащихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования.

В реализации программы «От дебюта к мастерству» с целью повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового потенциала организаций-партнёров, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют: МАУ с/к «Олимп» м.р. Сергиевский; МКУ «Управление культуры, туризма и молодёжной политики муниципального района Сергиевский»; Дом культуры «Нефтяник» п.г.т. Суходол; СДК п. Светлодольск, ДМО м.р. Сергиевский.

Реализация сетевого взаимодействия осуществляется на основании договоров, заключаемых между СП «ДЮСШ» и организациями-партнерами.

СП «ДЮСШ» активно сотрудничает с Федерацией художественной гимнастики Самарской области: тренеры и хореографы проводят учебно-тренировочные сборы в форме интенсив тренировок, мастер-классы с обучающимися, в очном формате и в формате он-лайн занятий.

Педагогическая целесообразность программы определяется социальной значимостью и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей в разнообразной физической активности и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, реализации потребностей в межличностных отношениях, творческому самовыражению.

Художественная гимнастика как направление физкультурно-спортивной деятельности в системе дополнительного образования способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности.

Программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020.;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

Цель программы – создание условий для формирования социально-активной, творческой, физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также физическое самосовершенствование средствами художественной гимнастики.

Задачи программы

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием: гибкости, координации движений, выносливости, чувства равновесия, прыгучести;
- развитие эстетических качеств (музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм) и формирование эстетического поведения;
- формирование социально-коммуникативной грамотности;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Образовательные:

- повышение уровня около профессиональных и профессиональных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности в области «художественная гимнастика»;

- приобретение опыта в достижении стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта.

Воспитательные:

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- умение сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при нервном напряжении;
- воспитание ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике.

Данная программа предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося.

Направленность, срок реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От дебюта к мастерству» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения по дополнительной программе «От дебюта к мастерству» - очная, реализуется в сетевой форме; изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах (РЭШ, Учи.ру, Я класс, Маркет плейс); видеоконференции (Zoom); вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся (девочек) возраста 15-17 лет, успешно освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Художественная гимнастика».

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию программы «От дебюта к мастерству» составляет общее годовое количество часов - 126 часов.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностные результаты:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- развитие творческих способностей; личностное и профессиональное самоопределение;
- любовь к своему краю, своему Отечеству, уважение к своему народу, его культуре и духовным традициям;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

Метапредметные результаты:

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;

- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- достижение высокого уровня функциональной подготовки; моделирование и освоение перспективных элементов и соединений;
- активная соревновательная практика с включением модельных тренировок в программы соревнований (до 10 соревнований в год).
- выполнение спортивных разрядов (1 спортивный разряд и КМС).

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной программы

Формы организации учебного процесса: занятие (в очном и онлайн-формате), соревнование.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Типы занятий: теоретическое; практическое; контрольное; тренировочное.

Методы обучения:

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка);
- практические (самостоятельные работы).

Режим занятий

Занятия по программе «От дебюта к мастерству» проходят с периодичностью 2 раза в неделю: 1,5 часа и 2 часа. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут с перерывами от 5 до 10 минут.

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения, продвинутый	1 сентября	31 мая	36	126 часов в год, 3,5 часа в неделю	2 раза в неделю: 2 часа и 1.5 часа

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «От дебюта к мастерству» в сетевой форме

Участники	Статус участников	Материально-техническое, методическое, информационное обеспечение	Кадровое обеспечение	Типовые модели взаимодействия организаций-участников сети
СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск	Базовая, направляющая организация, заказчик	- приём обучающихся; -оформление нормативно-правовой и	Педагоги дополнительного образования Кадачигова А.И. (высшая	Модель «Ресурсный центр» (концентрация ресурсов по реализации ДООП

<p>-учащиеся; -родители (законные представители); -педагогический коллектив</p>		<p>методической документации; организация образовательного процесса</p>	<p>квалификационная (категория); Гневнышева Т.Г., первая категория.</p>	<p>физкультурно- спортивной направленности)</p>
<p>МАУ спортивный комплекс «Олимп» м.р.</p>	<p>Ресурсная организация, предоставляющ ая</p>	<p>Хореографически й, тренажёрный залы; зал для занятий ОФП;</p>	<p>Педагоги дополнительного образования</p>	<p>Модель распределённой сети (включенность</p>

Сергиевский; Спортивный зал «Олимпиец»	физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	сертифицированное оборудование; бассейн Спортивный зал с ковровым покрытием для занятий	Некипелов Д.В. (инструктор тренажёрного зала) Виссарионова О.В. – первая категория, объединение «плавание»; Методисты.	участников в процесс; усиливают методическую и содержательную составляющую модулей ДООП)
МКУ «Управление культуры, туризма и молодёжной политики муниципального района Сергиевский»;	Ресурсная организация, предоставляющая культурно – просветительский компонент для реализации программы	Концертные залы, музыкальное и мультимедийное сопровождение для организации и проведения фестивалей, конкурсов, отчётных концертов	Педагоги доп. образования Воронович Л.А. - высшая категория; Воронович В.Н. - первая категория, хореограф.	Многосторонние связи между всеми участниками в рамках совместной деятельности; Расширение границ информированности об имеющихся ресурсах
Дом культуры «Нефтяник» п.г.т. Суходол; СДК п. Светлодольск.	Ресурсная организация, предоставляющая помещения для организации образовательного процесса, досуговый компонент для реализации программы	Хореографический зал для организации занятий Спортивный и хореографический залы для занятий художественной гимнастикой и аэробикой	Педагоги доп. образования Иванайская Е.С. - первая категория; хореограф, постановщик Гневышева Т.Г., первая категория.	Осознанный выбор собственной образовательной траектории учащегося; повышение мотивации к обучению по направлению спортивной подготовки
Федерация художественной гимнастики Самарской области Самарская региональная общественная спортивная организация «Федерация эстетической гимнастики»	ШХГ «Арабеск» ГАУ Самарской области УСЦ «Грация» Организация спортивных соревнований; Общероссийск. соревнует. марафон в формате «Гимнастрада»	Организация тренировочного и постановочного процесса с воспитанниками Участие в соревнованиях областного уровня, показательные выступления на фестивалях, творческих конкурсах;	Тьюторское сопровождение обучающихся (тренеры, педагоги, хореографы). Индивидуальные и групповые занятия; Организация и проведение УТС по художественной гимнастики на территории Сергиевского района, в г. Самара, республике Крым.	Выстраивание индивидуальных образовательных траекторий для одарённых детей Профориентация обучающихся на стыке различных направлений спортивной подготовки.

Дом молодёжных организаций м.р. Сергиевский	Ресурсная организация, предоставляющ ая воспитательны й компонент для реализации программы	Участие в добровольческих акциях, волонтёрском движении, досуговых и просветительских мероприятиях	Педагоги - организаторы, методисты, психологи, волонтёры.	Поддержка молодёжных инициатив, создание возможности для самореализации учащихся.
---	---	---	---	---

Механизм оценки образовательных результатов

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения.

Входной контроль – мониторинг оценки состояния физических возможностей учащихся, выявление способностей для дальнейших занятий в группах спортивного мастерства:

- оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов,
- оценка внешних данных гимнасток и их перспектива,
- оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития,
- оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков,
- мотивационные особенности, стремление к достижениям,
- специфические способности - пластичность, танцевальность, эмоциональность.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Критерии и способы определения результативности (предметные, метапредметные и личностные результаты)

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по дополнительной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, постановок, -участие в соревнованиях с индивидуальной программой и в групповых выступлениях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ

2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов к избранному виду спорта (методика В.И. Тропникова) -наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	-методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); -наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	-анкета «Как я использую свое время»; -наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; - анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся в Приложении к программе.

СОДЕРЖАНИЕ

дополнительной общеобразовательной программы «От дебюта к мастерству»

Учебный план

№ п/п	Наименование модулей обучения	Всего	Теория	Практика	Формат онлайн обучения
1	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	12	30	вебинар, онлайн-консультация, квизы
2	Физическое совершенствование технической подготовки	42	10	32	видеоурок, чат, онлайн-консультация, скринкаст, видео-лекция
3	Физическое совершенствование интегральной подготовки	42	8	34	чат, онлайн-консультация, видео-лекция
	Всего за год	126	30	96	

Учебно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Всего	Теория	Практика
	1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	12	30
1	Общефизическая подготовка	28	7	21
2	Специальная физическая подготовка	14	5	9

	2 модуль: Физическое совершенствование технической и тактической подготовки	42	10	32
1	Беспредметная подготовка	7	2	5
2	Предметная подготовка	14	3	11
3	Хореографическая подготовка	21	5	16
	3 модуль: Физическое совершенствование интегральной подготовки	42	8	34
1	Акробатическая подготовка	18	4	14
2	Предметная подготовка	12	2	10
3	Хореография. Композиционная подготовка	10	2	8
4	Психологическая подготовка	2		2
	Всего:	126	30	96

1 модуль:

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Цель модуля: повышение уровня общего физического развития обучающихся

Задачи модуля:

- закрепление базовых упражнений общей и специальной физической подготовки;
- воспитание двигательной культуры учащихся; развитие гибкости и координации движений;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической подготовленности.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий художественной гимнастикой (техника безопасности);
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- профессиональную терминологию;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- основы составления упражнений без предмета.

Обучающийся должен уметь: выполнять базовые упражнения специальной физической подготовки без предметов и с предметами.

Учебно-тематический план 1 модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1.1	Введение в программу. Общефизическая подготовка (выполнение упражнений индивидуально и с сопротивлением напарника)	28	7	21	Выполнение комплексов упражнений без предметов и с предметами
1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способность напрягать и расслаблять мышцы.	8	2	6	ОФП (на все группы мышц)
1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и т.д.).	20	5	15	ОФП с предметами (на все группы мышц)
2.	Специальная физическая подготовка	14	5	9	СФП. Выполнение гимнастических упражнений

2.1	Упражнения для ног и туловища. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Полуприседания по всем позициям. Наклоны вперед, назад, в стороны, в полуприсяде. Экзерсис у станка и на середине зала: (preparation, demi plie, grand plie, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jamb par terre, grand battement, battement soutenu, adagio.	6	2	4	СФП. Упражнения для ног и туловища. Экзерсис у станка из блока СФП.
2.2	Упражнения на расслабление. Выполнение упражнений классификационной программы: «волны», «взмахи», «равновесия», прыжки, повороты	8	3	5	Выполнение гимнастических связок из квалификационной программы
	всего	42	12	30	

Содержание 1 модуля

Теоретическая подготовка осуществляется в каждом модуле. Присутствует на каждом занятии (5-15 минут). Содержание подготовки: ознакомление с результатами крупных Российских соревнований, именами победителей; краткий обзор направлений различных школ гимнастики. Краткий обзор развития художественной гимнастики в мире. Календарь соревнований и турниров, перспективы на победу ведущих гимнасток. Основные направления и течения. Краткие характеристики гимнасток, сильнейших в мире, Европе.

1. Введение в программу. Художественная гимнастика и профессиональное мастерство.

Правила ТБ, охраны жизни и здоровья при проведении занятий. Инвентарь и уход за ним. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. Правила использования и уход за ними.

Общефизическая подготовка. 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.

Практическая часть. Выполнение упражнений.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание 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.

- 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. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

- Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. - Полуприсяды и присяды 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, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

- 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.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для ног и туловища. Упражнения на расслабление.

- Упражнения для ног. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Полуприседания по всем позициям, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, бросок ноги на 45 град. По всем направлениям; круги стопой наружу и внутрь; плавные приседания на одной ноге и сгибание другой к щиколотке опорной, махи до 90 град по всем направлениям; поднимание на полупальцы, медленное поднимание ноги по всем положениям, резкое сгибание и разгибание ноги от щиколотки на 45 град., махи в кольцо лицом к опоре. Задания на растягивание в тазобедренных суставах с захватом за голень и пятку самостоятельно.

- Exercise у станка и на середине зала: preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения. Demi plie [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола. Grand plie [гранд плие] - глубокое, полное «приседание». Battement tendu [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола. Battement tendu jeté [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление. Rond de jamb par terre [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу круговое движение носком по полу. Grand battement [гранд батман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление. Battement soutenu [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение. Adagio [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты. Слитная связка на 32, 64 счета.

- Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в стороны, в полуприседе на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад, в выпадах, с различными положениями рук и их движениями. Круговые движения телом в различных положениях; стоя на коленях, сидя на пятках.

- Упражнения на расслабление. Стойка ноги врозь — наклон вперед, руки расслабить вперед, качание в стороны, резко сгибая колени. Руки вверх, поочередное расслабление руки последовательно с кисти, предплечье, рука, плечи и наклон вниз. Прыжок вверх и приземление в глубокий присед с полным расслаблением всего тела, начиная с шеи. Напряженно встать на носки, руки вверх, кисти сжаты в кулак, наклон головы назад и последующее одновременное расслабление всего тела до глубокого приседа.

- «Волны». Стоя боком к опоре, опираясь одной рукой – «волна» вперед на носках и шагом вперед. Волнообразные движения одной и двумя руками из и. п. руки в стороны и вперед. «Волна» вперед без опоры из круглого полуприседа, боковая «волна», обратная «волна» через н. п. – наклон назад. Все задания выполняются медленно. Следить за слитностью и последовательным протеканием движения.

- «Взмахи». Взмахи руками вперед, в стороны и назад с постепенным нарастанием амплитуды. Целостный взмах из круглого полуприседа на носках, руки назад, меняя конечное положение. Сочетание взмахов с волнообразными движениями руками.

- Равновесия. Вертикальное нога вперед, в сторону, назад, в пассе, в атитюде, в кольцо. Горизонтальное вперед, назад, вертикальное в шпагат с помощью руки вперед, сторону, назад, то же без руки.

- Прыжки. Широкие в шпагат, с продвижением вперед, то же с продвижением в сторону, Прыжок с касанием маховой ногой колена толчковой, прыжок «казачок», прыжок «ассамбле», соте, эшапе, прыжок в кольцо 1 ногой в сочетании с шагом.

- Повороты. Повороты — на 360 градусов. Нога вперед, в сторону, назад, в атитюде, в кольцо, в пассе, с удержанием рукой в вертикальном шпагате, на согнутой опорной; те же повороты на 720 и 1080 град., с продвижением ноги сзади вперед или наоборот.

- Танцевальные шаги. Острый шаг, бег, шаг вальса вперед, в сторону, полька вперед с различной работой рук. Связки в сочетании простых прыжков и танцевальных шагов. Шаг вальса с поворотом, сочетание вальсовых шагов и простых прыжков. Сочетание шагов польки и галопа, с бегом, прыжками, скачками. Различные танцевальные комбинации и их сочетания.

- Прыжки. На двух ногах, ноги врозь, в 3-х шпагатах, ассамбле, широкий шпагат, широкий боком казачок, широкий в кольцо, касаясь, касаясь в шпагат, касаясь в кольцо, перекидной, кольцо двумя, подбивной, кабриоли, широкий с поворотом на 180 градусов.

Упражнения для показательных выступлений. Практика (в каждом модуле)

Составление композиций, выбор музыки, рисунок номера, танца, этюда для выступления. Подбор участников, костюмов, прически, макияжа, создание художественного образа. Выступления на концертах, вечерах, презентациях, творческих встречах.

«Физическое совершенствование технической и тактической подготовки»

Цель модуля: Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

Задачи модуля:

- закрепление базовых упражнений специальной физической и технической подготовки;
- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей учащихся;
- овладение связками, элементами и сложно координационными комбинациями.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий художественной гимнастикой (техника безопасности);
- основы базовой и технической подготовленности.
- правила здорового питания;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- быть в психологической готовности к тренировкам и соревнованиям различного уровня.

Учебно-тематический план 2 модуля

«Физическое совершенствование технической и тактической подготовки»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
2.	Физическое совершенствование технической и тактической подготовки				
2.1	Режим питания и гигиена: правильное питание гимнасток. Беспредметная подготовка (пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, повороты, прыжки)	7	2	5	Выполнение различных видов упражнений без предметов
2.2	Предметная подготовка (балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки). Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы	14	3	11	Выполнение групп упражнений с предметами и упражнений классификационной программы
2.3	Хореографическая подготовка (элементы четырёх танцевальных систем)	21	5	16	Выполнение композиций
		42	10	32	

Содержание 2 модуля

Теоретическая подготовка осуществляется в каждом модуле. Присутствует на каждом занятии (5-15 минут). Содержание подготовки: Гигиена и врачебный контроль. Гигиенические основы занятий, врачебный контроль и самоконтроль, спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма, организация спортивного режима, предупреждение травм, приемы самомассажа.

Правила соревнований. Состав жюри, формы судейства (степень ошибки 0,1,-0,5, распределение оценок, базовая оценка), музыкальное сопровождение, дисциплина гимнасток, упражнения с видами (требования особые случаи, техническая ценность).

2.1. Беспредметная подготовка. Классификация упражнений беспредметной подготовки.

Типы и виды упражнений для выполнения

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела

	руками	во всех направлениях,
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону
		круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и
		ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
	в выпадах	
Равновесия	по направлению наклона	передние, боковые, задние
	туловища	
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900),
		низкие (1350и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов

	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	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, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового,
	Прыжки	толчком двумя, приземление
на две		врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо
		двумя
толчком двумя, приземление		открытый, касаясь, в кольцо, касаясь
на одну		в кольцо
толчком одной, приземление		шаг-наскок на две, ассамбле,
на две		«щучка», махом одной с поворотом
		прогнувшись или кольцо двумя
толчком одной, приземление		скачок, открытый, с поворотом
на толчковую		кругом (выкрутом), подбивные,
		«казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
толчком одной, приземление		пружинный бег, касаясь, шагом,
на маховую без смены ног		касаясь в кольцо, шагом в кольцо,
		шагом прогнувшись, жэтэ антурнан,
		жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ
		поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$,
		«бедуинский»
толчком одной, приземление		впереди, сзади, перекидной,
на маховую со сменой ног	разноименный перекидной	

2.2. Предметная подготовка. Классификация упражнений с предметами

Техника движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

- Работа с предметом - мяч. Бросок правой рукой, ловля правой рукой вперед в сторону, бросок правой, ловля левой вперед и через сторону, отбивы о пол ладонью, грудью, коленом, локтями, стопой, и т. п., обволакивание 1 рукой, 2 руками, в сочетании с шагами, бегом. Выкруты 1 рукой вперед и назад, бросок из-за спины, через бок, из-за одноименного и разноименного плеча. Вращение двумя руками. Бросок вверх и ловля тыльной стороной ладони, ловля после удара об пол. Броски и ловли в сочетании с танцевальными шагами, элементами без предмета, акробатическими элементами. Ловля мяча без зрительного контроля, без помощи кистей рук. Ловля мяча в дальнейший перекал. Ловля в положении на полу. Серия мелких бросков мяча, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания. Ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива. Отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук.

- Работа с предметом - скакалка. Прыжки на одной и двух ногах с различным положением

свободной ноги, прыжки с двойным вращением, различные формы бега, танцевальные шаги через скакалку, манипуляции 2-х тактные, 3-х тактные, эшапе в вертикальной и горизонтальной плоскости, броски вверх с вращением вперед и назад за два конца, за один конец, за середину, отбивы вдвое сложенной скакалкой, одного конца ногой, обкрутки вокруг руки, ноги, шеи, тела. «Эшаппе» скакалки во время трудности равновесий. Завязывание и развязывание различных узлов скакалки без трудности тела. Завязывание и развязывание различных узлов скакалки на трудности тела. «Эшапе» во время трудности прыжка с проходом через скакалку.

- Работа с предметом - обруч. Хваты одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях, повороты обруча двумя и одной рукой вдоль его плоскости и поперёк, вертушки на полу по часовой стрелке и против, вертушки двумя руками, одной рукой, броски вертушкой. Махи и круги обручем во всех плоскостях двумя и одной рукой в сочетании с танцевальными шагами, движениями тела. Прыжки в обруч как в скакалку, через него, шаги через обруч, вращая его в вертикальном положении на полу, покачивания, восьмёрки одной рукой, двумя руками. Перекаты по полу и частям тела, танцевальные движения рядом с обручем, в кате. Броски вперёд-вверх с вращением в лицевой и боковой плоскости, броски махом горизонтальной плоскости одной и двумя руками, ловля во вращении в жёсткий хват, ногами. Броски обруча из-под ноги. Ловля обруча с последующим проходом через в него. Ловля обруча без зрительного контроля, без помощи кистей рук. Перекат обруча бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью. Бросок обруча стопой во время трудности или без. Отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без.

- Работа с предметом - булавы. Хваты свободный и жёсткий, смешанный. Малые, средние, большие круги в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, в положении руки вниз, вперёд, вверх, в стороны, одновременно и поочередно, по часовой стрелке и против часовой, махи и круги одноименные и разноименные, в сочетании с движениями тела и танцевальными движениями. Мельницы – горизонтальные, вертикальные, «уметы» руки вверх, руки вниз, в стороны, одновременные, поочередные. Ассиметричные движения булавами, переброски булав одновременно и поочередные с ловлями за спиной, в одну руку, предплечьем, коленом, стопой. Перекаты по телу и частям тела, по полу одной, двух булав. Броски одной и двух булав параллельные, разновысокие, ассиметричные, из одной руки, из двух рук, по одной булаве, сразу две булавы.

- Сочетание кругов, перебросок, мельницы, бросков, перекатов с танцевальными шагами и элементами без предмета.

2.3. Хореографическая подготовка

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. На хореографических занятиях приобретает чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток в художественной гимнастике.

- современной, способствует расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток. Уроки состоят из упражнений у опоры и на середине зала,

последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны.

Упражнения для показательных выступлений. Практика (в каждом модуле)

- Составление композиций, выбор музыки, рисунок номера, танца, этюда для выступления. Подбор участников, костюмов, прически, макияжа, создание художественного образа.

3 модуль «Физическое совершенствование акробатической, предметной и хореографической подготовки»

Цель модуля: Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп

Задачи модуля:

- совершенствование мастерства с предметами, составление комбинаций с предметами;
- содействие развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом;
- способствовать общему развитию и укреплению органов дыхания и сердечнососудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению работоспособности организма.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий художественной гимнастикой (техника безопасности) и во время организации и проведения соревнований;
- технику выполнения соединений и композиций с предметами;
- правила соревновательной практики;
- приемы самоанализа за физическим состоянием.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технические и фундаментальные композиции; индивидуально работать с соединениями и композициями с предметами;
- быть в психологической готовности к соревнованиям различного уровня и успешно демонстрировать предпрофессиональный уровень подготовки;
- выполнить нормативы ЕВСК для присвоения спортивных разрядов: 1 спортивного разряда и КМС по художественной гимнастике.

Учебно-тематический план 3 модуля «Физическое совершенствование акробатической, предметной и хореографической подготовки»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
3	Физическое совершенствование акробатической, предметной и хореографической подготовки				
3.1	Художественная гимнастика и спортивный характер. Акробатическая подготовка (выполнение динамических и статических упражнений: кувырки, перекаты, шпагаты; равновесия, упоры, стойки)	18	4	14	Выполнение различных видов акробатических упражнений
3.2	Предметная подготовка (индивидуальные композиционные постановки с предметами). Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений индивидуальной классификационной программы	12	2	10	Выполнение индивидуальных композиций с предметами; упражнений индивидуальной классификационной программы
3.3	Композиционно - исполнительская подготовка (групповые композиционные постановки с предметами). Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений групповой	10	2	8	Выполнение групповых композиций с предметами; упражнений групповой классификационной программы

	классификационной программы				
3.4	Психологическая подготовка (беседы с воспитанниками перед выступлением на соревнованиях, педагогическое внушение; методы моделирования ситуаций, пути решения)	2		2	Психологический тренинг (моделирование соревновательных ситуаций)
	всего	42	8	34	

Содержание модуля

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний о психологической подготовке спортсменов; необходимо формировать и совершенствовать спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программы занятий 3 модуля вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

3.1. Акробатическая подготовка

Кувьрки, перекаты через плечо вперед и назад; мост с выкрутом обеих рук на 180 градусов, с поворотом на 90 градусов. Через одну руку, ходьба в мосте, поворот вперед на 1 ногу, назад на 1 ногу, «колесо» боком, все шпагаты, с поворотом на 180 град. С помощью рук и без, скольжение через прямой шпагат в положении лежа на животе и обратно. Перевороты вперед и назад, боком. Перекаты со стойки перекидки на одну ногу, на две, с одной руки, с двух, вертушки на спине и груди, колесо на локтях, перекидка боком на колени, на 1 ногу, в равновесие, арабское на одну ногу, в равновесие, перекат на грудь. Перелет с коленей в мост на две ноги, «вертолет» вперед. Переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно. Переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат.

Типы и виды упражнений для выполнения:

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Акробатические элементы		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувьрки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой
перелёты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом	
	вокруг продольной оси	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е)	
	бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа движения	на спине, животе, боку, повороты, переползания, перекаты	

Ходьба и бег	походный, строевой, смешанный	гимнастический (с носка), на носках, на пятках
Танцевальные упражнения	Танцевальные комбинации с предметами.	

3.2. Предметная подготовка. Типы и виды упражнений.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом
		голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в пережат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Пережаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам
		по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку
		сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине
		в различной оси, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги	малые, средние и большие в разных плоскостях
	восьмерки	
	спирали, змейки	вертикальные, горизонтальные и круговые
	мельницы	в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями	вперед, назад, в сторону
	петлю (скрестно)	с различным положением тела
	узким хватом	
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся
		отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад
Складывание предметов	соединением концов	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	поочередными	
	перехватами	
	задеванием части тела	рук (и), ног (и), туловища
	обкручиванием	

3.2. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по 10 группам: А - 0,1 балла, В - 0,2 балла, С - 0,3 балла, D - 0,4 балла, Е - 0,5 балла, F - 0,6 балла, G - 0,7 балла, H - 0,8 балла, I - 0,9 балла, J - 1,0 балл. Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, относят путем сравнения к соответствующей группе.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 3 структурные группы: прыжки, равновесия, вращения. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, ловля в одну руку, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

Упражнения для показательных выступлений. Практика (в каждом модуле) Составление композиций, выбор музыки, рисунок номера, танца, этюда для выступления. Подбор участников, костюмов, прически, макияжа, создание художественного образа. Выступления на концертах, вечерах, презентациях, творческих встречах.

Воспитательный модуль дополнительной программы

Воспитательная деятельность в рамках реализации программы «От дебюта к мастерству» призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить развитие личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

Планируемые результаты воспитательной деятельности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр обучающих материалов и их обсуждение; проведение тематических праздников; встреча с интересными людьми; тематические диспуты и беседы;

- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, физкультурно-спортивных и общественно-значимых мероприятий; посещение различных познавательных мест (походы в музеи).

Модель личности выпускника при реализации ДООП «От дебюта к мастерству»

В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1) нравственность – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;

2) волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.;

3) отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;

4) эстетика – ощущения и оценка красоты движений, поз;

5) здоровый образ жизни – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);

6) мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные, здоровьесберегающие и информационно-коммуникационные технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

Основные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)

- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой.

Дидактические материалы:

- методические и видеоматериалы по углубленному изучению блоков программы;
- комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;
- наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, и т.д.);
- инструкции по охране труда на занятиях по художественной гимнастике;
- картотека упражнений по специальной подготовке;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения по ДООП

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

№	Тематика занятия	Ссылка на ЭОР
	Комплекс общеразвивающих упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0
	Комплекс ОФП для детей	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1	https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 2	https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdVM
	Комплекс упражнений для мышц пресса 7-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&feature=youtu.be
	ОРУ с мячом для детей	https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для мышц спины	https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для мышц ног и спины	https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений сидя на стуле	https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&feature=youtu.be
	Силовая тренировка 10-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&feature=emb_logo
	Комплекс упражнений для развития прыгучести	https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4
	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&feature=emb_title
	Упражнения «планка»	https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo
	Суставная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=j0ZCuAsu4SU&feature=emb_logo
	Дыхательная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=cjSsBhl-7Tg&feature=emb_logo
	Комплекс упражнений для развития	https://www.youtube.com/watch?v=F_zpIW7hrt0&featu

гибкости	re=youtu.be
Общая гимнастика (обучающее занятие)	https://www.youtube.com/watch?v=4JOn1dMMwOs
Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&feature=youtu.be
Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=ZQ5PlaFmMtk
Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной	https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c
Готовимся делать шпагат.	https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU
Растяжка и шпагат 7-12 лет	https://www.youtube.com/watch?v=MfzE_hSG_4n4&feature=
Гимнастика для начинающих. 5-10 лет.	https://www.youtube.com/playlist?list=PL0O49qgCfqoKagNslZ89i5ySQjrhewSZe
Растяжка для начинающих	https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94
Поперечный шпагат.	https://www.youtube.com/watch?v=uDTC6BgV2Rg

Интерактивные образовательные упражнения игры, квесты, квесты (Автор составитель педагог дополнительного образования Кадачигова А.И.)

1. <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=27769&mygames=s&tk=e61a35557c0ba474fea89830fc527fcc754339945afd90d62ce722da1aff66c1#> Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры-2022»
2. <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7dc509b48f04adbb989fcd91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2> Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»
3. <https://joyteka.com/100011419> квест-игра «Здоровое питание»
4. <https://udoba.org/node/29427> интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»
5. <https://madte.st/DmLvCcae> тест «Путешествие в страну гимнастики»
6. <https://www.umapalata.com/zexpo/game.html?LANG=RU&idGames=29920&mygames=s&tk=52c41a7a27eff8fab4747c6bb0b4a7c2d52037e92c7fc3a51819fee9591a2fb> Интерактивная дидактическая игра «Благовещение Пресвятой Богородицы»
7. <https://udoba.org/node/29400> интерактивный квиз-тест «Вокруг спорта»

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22 сентября 2021 г.

При реализации второго и третьего модуля привлекаются хореограф–постановщик, для проведения мастер-классов с учащимися объединения «Художественная гимнастика» - тренеры Самарской федерации художественной гимнастики и педагоги Самарского областного театра.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в специально оборудованном зале 30*15м., пол покрыт ковром. В зале располагается: площадка размером 14*14м.; гимнастические стенки; скамейки; станки для хореографии; маты; зеркала; магнитофон. Предусматриваются вспомогательные помещения: раздевалки, методический кабинет.

Спортивное оборудование:

Скакалка - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки.

Обруч - изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.

Мяч - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.

Лента - длиной 6 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к

цилиндрической палочке 50-60 см длиной.

Булавы. Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из пластика; вес каждой - не менее 150 г (имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник – головка; максимальный диаметр - 30 мм.

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК.

Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флеш-накопители с музыкальными композициями.

Список литературы

1. Батаен Б.Г., Авсенев Е.Е. Художественная гимнастика. Итоги года // Гимнастика.- М., 2013.
2. Белокопытова Ж.А. Об оптимальном количестве повторений элементов на начальном этапе обучения в художественной гимнастике // Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке.- Николаев, 2014.
3. Банков И.П. Исследование педагогических характеристик некоторых тестов по общей и специальной подготовке в художественной гимнастике //Педагогика. Психология: Второе направление.- М., 2010.
4. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А., Власова Л.Т. Совершенствование технической подготовленности во владении предметами художественной гимнастики // Гимнастика.- М., 2018.
5. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб: Человек, 2020. – 120 с.
6. Кечеджиева И.Л., Енкова М.В., Чиприянова М.В. Обучение детей в художественной гимнастике.- М.: Физкультура и спорт. 2018.
7. Круцевич Т.Г. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2018.
8. Карпенко Л.И. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2014.
9. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие. Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Флесафта. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкий. Москва 2018 год.
10. Сосина В.Ю. Акробатика для всех [Текст]: пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – Киев: Олимпийская литература, 2018. – 200 с.
11. Савельевой Л.Г. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Текст]: учебное пособие / Л. Савельева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. –148с.
12. Шиманская В.И. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2015.

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>
7. <http://ducsh1.ru>

Диагностика уровня предметных результатов

Нормативы по общей и специальной физической подготовке (15-16 лет)

1. ГИБКОСТЬ – из стойки ноги на ширине плеч, глубокий наклон назад руки вверх.
«5» - руки параллельно ногам;
«4» - руки на 45 по отношению к полу;
«3» - руки ниже горизонтали.
2. СИЛА СПИНЫ – лёжа на животе(ноги без помощи, руки вверх), 5 раз прогнуться.
На 6-й счёт – руки вверх, голова прямо, держать 10 сек.
«5» - руки вертикально, наклоны более 90;
«4» - руки от 45 и выше, наклоны 90;
«3» - руки чуть ниже 45, наклоны менее 90.
3. АМПЛИТУДА – два шпагата со стула с пятки, руки в стороны, держать 5 сек.
«5» - полное касание бёдрами пола;
«4» - неполное касание пола, нарушение техники;
«3» - до пола 5 см, значительное нарушение техники.
- поперечный шпагат с пятки, со скамейки
“5” - ниже прямой линии;
“4” - прямая линия, согнутые ноги;
“3” - 5 см до прямой линии.
4. СИЛА БРЮШНОГО ПРЕССА – сед в угол 7 раз (ноги прямые, вместе, спина прямая)
«5» - спина прямая, угол между ногами и туловищем не более 45;
«4» - сутулые плечи, чуть согнутые колени, ноги не вместе, угол более 45;
«3» - угол между ногами и туловищем 90, значительное искажение техники.
5. СИЛА НОГ – удержание ноги вперёд(свободная рука в сторону), в сторону, назад (свободная рука вперед), 5 сек., у опоры
«5» - пятка выше головы;
«4» - пятка выше плеча;
«3» - пятка выше горизонтали, значительное искажение техники.
6. СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – прыжки с двойным вращением за 20 сек.
«5» - 38-40 раз;
«4» - 35-37 раз;
«3» - 32-34 раза;
менее 25 – «0»
7. ВЕСТИБЮЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ – равновесие в положении «арабеск», руки в стороны, держать 5 сек., выполняется с двух ног.
«5» - соблюдение техники равновесия, бедро параллельно полу и выше
«4» - незначительное искажение техники, баланс туловища;
«3» - значительное искажение техники, бедро ниже горизонтали.
подпрыгивание – «0»
8. ВНЕШНИЙ ВИД – из 5 баллов.
МАХ - 80 баллов, норматив - 48 баллов.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке (16-17 лет)

1. ГИБКОСТЬ – из стойки ноги на ширине плеч, глубокий наклон назад руки вверх.
«5» - руки параллельно ногам;
«4» - руки на 45 по отношению к полу;
«3» - руки горизонтально.
2. СИЛА СПИНЫ – лёжа на животе (ноги без помощи), 10 раз прогнуться, руки вверх.
Далее – руки вверх, голова прямо, держать 5 сек.
«5» - руки вертикально, наклоны более 90;
«4» - руки от 45 и выше, наклоны 90;
«3» - руки чуть ниже 45, наклоны менее 90.
3. АМПЛИТУДА – 2 шпагата со стула с пятки, руки в стороны - 5 счетов.
«5» - полное касание бёдрами пола;
«4» - 5 см до пола;

- «3» -5-10 см до пола.
Поперечный шпагат с пятки, со скамейки-
«5» - ниже прямой линии;
«4» - прямая линия, согнутые колени;
«3» - 5 см до прямой линии.
4. СИЛА БРЮШНОГО ПРЕССА – сед в угол 10 раз.(ноги прямые, вместе, спина прямая)
«5» - спина прямая, полная складка;
«4» - сутулые плечи, ноги не вместе, согнуты колени;
«3» - угол между ногами и туловищем 90.
5. СИЛА НОГ – удержание ног 5 сек. вперёд, в сторону без опоры.
Рукой взять ногу, притянуть к себе, встать на полупалец, отпустить руки вверх.
«5» -пятка выше головы;
«4» - пятка выше плеча;
«3» -пятка выше горизонтали.
Удержание ног назад - 5 сек., без опоры. Руки вверх, поднять ногу, встать на полупалец.
«5» стопа выше головы;
«4» -нога чуть выше горизонтали;
«3» - нога горизонтально;
6. СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек.
«5» - 60-57 раз;
«4» - 56-53 раз;
«3» - 52-49 раз;
менее 45- “0”
7. ВЕСТИБЮЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ – равновесие в положении «аттитюд»,5 сек.,
уки вверх. Выполняется с двух ног.
«5» - четкая фиксированная форма, бедро выше горизонтали;
«4» -баланс туловища;
«3» -бедро ниже горизонтали;
подпрыгивание - “0”
8. ВНЕШНИЙ ВИД – из 5 баллов.
МАХ –80 баллов, переводной норматив – 48 баллов.

Приложение 2

Индивидуальные задания при организации и проведении занятий с обучающимися в формате дистанционного обучения (на платформе Zoom)

Модуль «Физическое совершенствование технической и тактической подготовки»

Тема: Предметная подготовка. Классификация упражнений с предметами

Упражнения с гимнастическим мячом

- 1) Обволакивания правой и левой рукой (10 раз)
- 2) Восьмёрки вперёд и назад каждой рукой по 2 раза
- 3) Каты по спине (10 раз)
- 4) Каты по рукам спереди и сзади (по 10 раз)
- 5) Маленькие броски на тыльную сторону кисти и обратно (по 10 раз)
- 6) Маленькие броски под руку (10 раз)
- 7) Броски из-за спины (10 раз)
- 8) Броски под ногой (10 раз)
- 9) Бросок, ловля в пятки с зрительным контролем (10 раз)
- 10) Бросок, ловля в пятки без зрительного контроля (10 раз)
- 11) Бросок, ловля в колено с напрыга (10 раз)
- 12) Бросок, ловля в колени с переходом в кувырок (10 раз)
- 13) Бросок, ловля в колени с переходом в валяшку (10 раз)
- 14) Бросок, ловля на загревок с прямыми локтями (10 раз)
- 15) Бросок, ловля на загревок с согнутыми локтями (10 раз)
- 16) Бросок, ловля в спину (10 раз)
- 17) Бросок из-за спины, ловля на загревок с согнутыми локтями (10 раз)
- 18) Лёжа на животе каты по спине из рук в ноги и обратно (10 раз)
- 19) Лёжа животом на стуле, поднимаем руки и ноги в лодочку. Руками выполняем подбросы

под руку, ногами (пльвём) (20 раз)

20) Лёжа на спине делаем складной нож с прямыми ногами, передавая мяч из рук в ноги и обратно (10 раз)

Упражнения с мячом и скакалкой. Упражнения с мячом и лентой.

- 1) Одной рукой выполняем вращение скакалки вперёд, в боковой плоскости. Другой рукой выполняем обволакивания с мячом (20 раз)
- 2) Одной рукой выполняем вращение скакалки вперёд, в боковой плоскости. Другой рукой выполняем восьмёрки с мячом внутрь и наружу (10раз)
- 3) Одной рукой выполняем вращение скакалки в горизонтальной плоскости. Другой рукой выполняем отбивы мячом об пол с ловлей в обволакивание (10 раз)
- 4) Одной рукой выполняем вращение скакалки назад, в боковой плоскости. Другой рукой делаем маленькие броски с ловлями в ладонь и на тыльную сторону ладони (30 раз)
- 5) Одной рукой выполняем маленькие вращения в винте. Другой рукой закатываем мяч в локоть и делаем выброс. (20 раз)
- 6) Одной рукой выполняем спираль с лентой. Другой рукой выполняем обволакивания с мячом (20 раз)
- 7) Одной рукой выполняем змейку с пипкой наверх. Другой рукой выполняем восьмёрки с мячом внутрь и наружу (10раз)
- 8) Одной рукой выполняем змейку (улыбку). Другой рукой выполняем отбивы мячом об пол с ловлей в обволакивание (10 раз)
- 9) Одной рукой выполняем спираль. Другой рукой делаем маленькие броски с ловлями в ладонь и на тыльную сторону ладони (30 раз)
- 10) Одной рукой делаем змейку с пипкой наверх. Другой рукой закатываем мяч в локоть и делаем выброс. (20 раз)

Упражнения с обручем.

- 1) Вращения на кисти в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости (по 10 раз)
- 2) Обволакивания вокруг кисти вперёд и назад (по 10 раз)
- 3) Вертушки вперёд (по 10 раз)
- 4) Вертушки на полу внутрь и наружу (по 10 раз)
- 5) Каты по спине (по 10 раз)
- 6) Каты по рукам (по 10 раз)
- 7) Броски на пол оборота и на 1 оборот к себе и от себя (по 10 раз)
- 8) Подготовка к броску с параллельным поднятием рук
- 9) Подготовка к броску с вертушкой
- 10) Подготовка к броску Блинчик.

Модуль «Физическое совершенствование акробатической, предметной и хореографической подготовки»

Партерные элементы

- 1) Круговые вращения стоп через полупалец и через подъём (по 4 раза внутрь и наружу)
- 2) Наклоны головы крестом (на 8 счётов)
- 3) Круговые вращения плечами (по 4 раза)
- 4) Сидим на подъёмах (8 секунд)
- 5) Перекаты на подъёмах (4 раза)
- 6) Сидя на подъёмах поднятие одной ноги и её выведение в сторону
- 7) Сесть и вытянуть ноги вперёд
- 8) 10 складочек через волну
- 9) 10 секунд лежим в складочке
- 10) Обезьянки в каждую сторону по 2 раза на 8 счётов
- 11) Лёжа на предплечьях, выполняем круговые вращения ногами через пасе
- 12) Лёжа на спине, сгибаем одну ногу, а вторую тянем на себя
- 13) В этом же положении выполняем домахи
- 14) Далее делаем махи от пола, до плеча
- 15) Вытягиваем две ноги вместе и продолжаем делать махи
- 16) Садимся в выпад. Руки в стрелочку (8 секунд)
- 17) Делаем замок руками за спиной и продеваем туда ногу (8 секунд)
- 18) Садимся в шпагат. Руки в стрелочку
- 19) Сидя в шпагате, сокращаем переднюю стопу (10 раз)
- 20) Выполняем наклоны к передней и задней ноге (по 4 счёта)
- 21) Делаем карандашик в право и лево (туда-обратно, это 1. Таких 4)

- 22) Разворот бедра (на 8 счётов)
- 23) Лёжа в поперечном шпагате, делаем прогибы прямо и по кругу (по 2 раза)
- 24) Сгибаем ноги в лягушку и прогибаемся до пола с удержанием (8 секунд)
- 25) Начинаем разминать спину
- 26) Выполняем упражнение кошечки-собачки
- 27) Делаем комбинацию с волнами
- 28) Делаем мостики на коленях. Руки в стрелочку (10 раз)
- 29) Делаем мостики с выкрутом (по 2 раза в каждую сторону)
- 30) Делаем комбинацию с мостами стоя.

Приложение 3

Диагностика уровня метапредметных результатов

Коммуникативный компонент

Методика выявления коммуникативных склонностей воспитанников объединения

(на основе материалов Р.В. Овчаровой)

Цель: выявление коммуникативных склонностей учащихся объединения.

Ход проведения.

Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет». Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «-». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

Вопросы:

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на тренировки, встречи с друзьями?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Лист ответов

1) 6 11 16; 2) 7 12 17; 3) 8 13 18; 4) 9 14 19; 5) 10 15 20.

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей подростка:

- низкий уровень – 0,1–0,45; - ниже среднего – 0,46–0,55; - средний уровень – 0,56–0,65; - выше среднего – 0,66–0,75; - высокий уровень – 0,76–1.

Воспитанники объединения показывают уровень выше среднего и высокий уровень коммуникативных способностей.

Характеристики коммуникативных склонностей:

1. **Высокий уровень.** Такие люди - прекрасные коммуникаторы. В общении с другими они ведут себя непринуждённо, легко осваиваются в новом коллективе, заводят знакомства, включаются в новые компании.
2. **Средний уровень.** В целом, такие люди - хорошие коммуникаторы. Они стремятся к контактам с другими людьми, при необходимости готовы проявить инициативу в процессе общения, оказать помощь и поддержку тем, кто в ней нуждается. Охотно могут поддержать беседу. Без особого труда осваиваются в новом коллективе. В общении с другими такие люди чувствуют себя достаточно уверенно.
3. **Низкий уровень.** О таких, как правило, говорят, что это -«человек в себе». Это стеснительные люди, которые любят проводить время наедине с самими собой. Они не стремятся к расширению круга своих знакомств, предпочитая близких людей. При этом нередко они отличаются искренностью и глубиной переживаний. В компании такие люди чувствуют себя достаточно скованно и небезопасно. Склонны переживать из-за неудач в общении, неумения выстроить отношения эффективно для себя. При желании они могут развить в себе коммуникативные навыки.

Познавательный компонент

Методика «Изучение мотивов занятий спортом»

(на основе материалов В.И. Тропникова)

Цель: выяснить степень важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают воспитанников продолжать заниматься выбранным видом спорта.

Инструкция: Постарайтесь, как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас заниматься этим видом спорта.

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены. Прежде всего просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.

Текст опросника (возможные причины).

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта.
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет по месту учебы.
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь объединения, педагога, СП «ДЮСШ» на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер, педагог.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы).
14. Не было других спортивных объединений.
15. Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом области, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам имеют льготы.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.

25. Желание иметь красивую стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся для дальнейшей жизни.
29. Желание защитить честь команды (села, посёлка, района) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.
38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
48. Желание защитить честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит в районе.
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавиться от лишнего веса.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие объединения.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получать комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.

80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.
82. Доставляет удовольствие испытывать физическое напряжение.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.
85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером, педагогом
86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, педагогом, родителями.
87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.
89. Стал заниматься случайно.
90. Пригласил заниматься тренер, педагог.
91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.
93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.
94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.
95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.
96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.
97. Желание воспитать выдержку и самообладание.
98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).
99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.
100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.
101. Потому что во время учёбы я мало устаю физически.
102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.
103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство.
104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.
105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.
106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.
107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.
108. Прочитал объявление о наборе в объединение.
109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

Обработка результатов:

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности:

- общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102),
- познания (пп. 11, 30, 64, 87),
- материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98),
- развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97),
- физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84),
- улучшения самочувствия и здоровья (пп. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104),
- эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94),
- приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп. 9, 28, 47, 66, 88, 100),
- потребность в одобрении (пп. 12, 31, 50, 69, 106),
- повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107),
- коллективистская направленность (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т.е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт.

По ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 – почему выбран именно данный вид спорта.

Диагностика уровня личностных результатов

Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)

(методика «Репка» А.И. Герцена, преподавателя кафедры общей педагогики РГПУ)

Цель: определить изменения, происшедшие в личности воспитанника в течение учебного года. Тестирование проводится педагогом в группе 1 раз в год. Возможна групповая и индивидуальная формы тестирования. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования. **Ход проведения.** Учащимся предлагаются следующие вопросы:

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

- а) физическая сила и выносливость; б) умственная работоспособность;
- в) сила воли; г) выдержка, терпение, упорство;
- д) ум, сообразительность; е) память; ж) объем знаний;
- з) внимание и наблюдательность; и) критичность и доказательность мышления;
- к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
- л) умение планировать работу; м) умение организовать свой труд (организованность);
- н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
- о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- п) чуткость и отзывчивость к людям;

р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

- с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.

2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?

3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?

4. Над какими из них ты сейчас работаешь?

5. Что бы ты хотел себе пожелать на будущее?

Обработка полученных данных. Полученные результаты можно систематизировать с помощью следующей таблицы:

Фамилия, учащегося	имя	Качества личности			
		Физическая сила и выносливость	Умственная работоспособность	Сила воли	
1.		+	+	+	
2.		-	-	+	
3.		-	+	-	

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого подростка, о самооценке учащихся, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования целесообразно использовать педагогу дополнительного образования при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания обучающихся.

Морально-этическая ориентация обучающихся

Методика изучения социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка (по материалам М.И. Рожкова).

Основополагающим методом исследования является тестирование. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда; 3 — почти всегда; 2 — иногда; 1 — очень редко; 0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Результаты исследования:

Исследование проводилось по четырём критериям:

- социальная адаптированность обучающихся – ориентация на нормы и правила поведения, принятие этих норм – приспособление,
- автономность обучающихся – ориентация на свои интересы, обособление личности,
- социальная активность обучающихся – наличие внутренней потребности в социальной деятельности,
- приверженность обучающихся гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – ориентация на хорошие взаимоотношения с людьми, на сотрудничество.

Обучающимся было предложено выбрать ответы на предложенные вопросы. По итогам исследования были получены следующие результаты:

- высокий уровень и средний уровень – **100 %** обучающихся объединения.

