

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 5»**

ПРИНЯТА:

на заседании научно-методического
совета МБУ ДО СШ №5
Прот. № 2 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ №5
_____ С.Е.Кутасов

Пр. № 214 от 06.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»**

Разработчики:

Заместитель директора по НМР
Соловьева Н.И.

Директор МБУ ДО СШ № 5 Кутасов
С.Е.

Заместитель директора по УСР
Анашкина Е.В.

Тренер-преподаватель - Марченко
А.А.

Тренер-преподаватель – Колесникова
Е.И.

Тип программы: общеразвивающая

Вид программы:
модифицированная

Уровень программы: базовый

Возраст детей: от 4 до 17 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов в год: 52 недели,
3-6 часов в неделю
156-312 часов

Условия реализации: бюджет

**Ростов-на-Дону
2023 год**

СО Д Е Р Ж А Н И Е:

I.	Пояснительная записка.	3
II.	Нормативная часть. Календарный учебный график. Учебный план.	9
III.	Содержание программы.	16
3.1.	Программный материал	16
3.1.1.	Общая физическая подготовка	16
3.1.2.	Специальная физическая подготовка	23
3.1.3.	Техническая подготовка	24
3.1.4.	Акробатическая подготовка	25
3.1.5.	Хореографическая подготовка	25
3.1.6.	Теоретическая подготовка	27
IV.	Методическое обеспечение.	27
4.1.	Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками	27
4.2.	Методические основы образовательного процесса спортивно-оздоровительного этапа по художественной гимнастике	38
4.3.	Организационно-методические рекомендации	48
V.	Воспитательная работа	50
VI.	Ожидаемые результаты. Формы контроля.	68
VII.	Список литературы.	74
VIII	Приложения. КПН	76

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «художественная гимнастика»:

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Выступления бывают индивидуальные и групповые.

Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Актуальность разработки данной программы обоснованы необходимостью совершенствования деятельности МБУ ДО СШ № 5 в условиях изменения Российского законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы, новизна: дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» (далее – Программа) представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта, в том числе по художественной гимнастике, отбор одаренных детей для занятий художественной гимнастикой.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- - постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Направленность. Программа направлена на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий художественной гимнастикой.

Тип – общеразвивающая.

Вид – модифицированная.

Уровень освоения – базовый.

Цель - Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей детей и подростков в процессе систематических занятий художественной гимнастикой в МБУ ДО СШ № 5.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа (СО):

Образовательные:

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники художественной гимнастики в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в речи детей спортивной терминологии.

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств: коллективизма, трудолюбия, уважения к товарищам и педагогам, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

Развивающие:

- развитие физических качеств и физической подготовленности обучающихся;
- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности

обучающегося;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- предотвращение приобретения вредных привычек;
- формирование устойчивой привычки к соблюдению режима дня;
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Прогнозируемые результаты освоения программы обучающимися по уровням (личностные, метапредметные, предметные):

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование круга двигательных умений и навыков;
- приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта в целом и художественной гимнастики, в частности;
- приобретение начальных знаний по истории художественной гимнастики;
- освоение первичных знаний в области гигиены, оказания первой медицинской помощи и навыков самоконтроля.

Программа построена на принципах:

- комплексности, которая предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон физической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля;
- вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);
- многообразия знаний, средств и форм деятельности, применяемых в общей физической подготовке воспитанников, составляющих основу учебного процесса.

Объем и срок освоения программы: Количество часов в год: 156-312 часов (3-6 часов в неделю), 3 года.

Режим занятий: 1.5 -2 часа

Наполняемость группы: 10-20 чел.

Тип занятий: теория и практика.

Форма обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Виды занятий: групповые.

Адресат программы (возраст): 4-17 лет

– **Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей детей, которым адресовано содержание программы:** Возрастные психофизиологические особенности детей, которым адресована Программа – минимальный возраст зачисления – 4 года для детей и подростков до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, **с учетом их физической одаренности, уровня их физического развития и подготовленности.**

– **Формы и средства контроля эффективности реализации программы:** итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает тестирование в форме контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- 3 спортивных зала;
- спортивные залы общеобразовательных учреждений города и других организаций, согласно договорам о безвозмездном и возмездном пользовании;
- игровой и гимнастический инвентарь (скакалка, обруч, резиновый мячик, гимнастический коврик, секундомер, свисток и т.п.);

Информационное обеспечение:

- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
- дидактические и учебные материалы;
- ресурсы интернета.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объем учебной работы, по технико-тактической и физической подготовке.

Структуру программы составляют:

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть программы. Календарный учебный план. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса (Программный материал).
4. Методическое обеспечение программы.

5. Воспитательная работа.
6. Ожидаемые результаты. Формы контроля.
7. Список литературы.
8. Приложение (Контрольно-переводные нормативы и педагогический контроль).

В данной программе представлен примерный план построения учебных занятий в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебной работы.

Нормативная часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, количественные рекомендации по группам занимающихся и распределение учебных часов по общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки гимнасток: теоретическую, физическую, технико-тактическую.

Программа предусматривает интеграцию занятий художественной гимнастикой с и другими видами спорта, способствующими развитию основных двигательных качеств организма детей данного возраста: спортивная гимнастика, акробатика.

Методическая часть программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебных занятий, организации медико-педагогического, а также педагогического контроля.

В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Спортивно-оздоровительный этап подготовки охватывает дошкольный (4-5 лет) и младший школьный возраст (6-7, 8-9 лет), решающий возраст в жизни ребенка. Это этап набора и отбора детей.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Условия зачисления на этап подготовки

Порядок зачисления в учебные группы спортивно-оздоровительного этапа, перевод из одной группы в другую определяются непосредственно учреждением и оформляются приказом директора спортивной школы.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки могут заниматься все желающие, годные по состоянию здоровья, предоставившие заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего и медицинское заключение от врача-педиатра или спортивного врача амбулаторно-поликлинической организации.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, по желающих заниматься избранным видом спорта. Зачисление обучающихся на спортивно-оздоровительный этап осуществляется с 4 лет. Спортивно-оздоровительный этап может рассматриваться как самостоятельный этап подготовки (весь период обучения детей), и как этап подготовки к занятиям в группах начальной подготовки (спортивной специализации) - 1-3 год обучения.

Комплектование учебно-тренировочных групп на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 20 чел. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 4-17 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Виды подготовки (структура учебного предмета):

Теоретическая подготовка.

Общеспортивная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Аттестация. Контрольно-переводные испытания.

Требования к кадровому составу:

Наличие у педагогического работника, привлеченного к работе с детьми раннего возраста профильного образования, квалификационной категории не ниже первой, или специальных курсов повышения квалификации, обеспечивающей возможность работы с детьми указанного возраста. (Устав школы п. 4.105.).

II. Нормативная часть программы

Таблица № 1

2.1. Учебный план подготовки на год на 52 недели:

<i>Группа</i>	<i>Теория</i>	<i>ОФП</i>	<i>СПУ</i>	<i>Мониторинги, тестирование, КПН</i>	<i>Подвижные игры</i>	<i>Всего часов за год</i>
СОГ 52 недели по 6 часов в неделю	6	206	46	14	40	312
СОГ 52 недели по 3 часа в неделю	3	103	23	7	20	156

- количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, целей, задач и условий учебного процесса
- часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, ОФП – общая физическая подготовка

СПУ – специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

МОНИТОРИНГИ, тестирование, сдача контрольно-переводных нормативов

**Календарный учебный план-график распределения часов на год
СОГ (52 недели) 3/6 часов в неделю для обучающихся 4-9 и 10-17 лет**

Таблица № 2

Содержание занятий 4-9 лет	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теория													
Краткие сведения о строении и функциях организма человека		0,25 /0,5					0,25/ 0,5						0,5/1
Значение физических упражнений				0,5/ 1		0,5/ 1							1/2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,25 /0.5			0,25/ 0.5								0.5/1
Интересные истории и факты о физкультуре и спорте		0,1/ 0.2		0,1/ 0.2		0,1/ 0.2		0,1/ 0.2		0.1/ 0.2			0,5/1
Правила поведения в спортивном зале		1			1		1		1				0.5/1
ИТОГО часов:													3/6
Практические занятия													
ОФП	8/1 6	8/16	8/ 16	8/16	8/16	9/18	9/18	9/18	9/ 18	9/18	9/ 18	9/ 18	103/ 206
Подвижные и развивающи	1/2	1/2	1/ 2	1/2	2/4	2/4	2/4	2/4	2/ 4	2/4	2/ 4	2/ 4	20/4 0

е игры													
Специальные подготовительные упражнения	1.5/3	1.5/3	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	23/46
Мониторинги, тестирование, сдача контрольно-переводных нормативов		1/2		2/4			2/4			2/4			7/14
ИТОГО часов													153/306
ВСЕГО часов													156/312

Учебно-тематический план (СО возраст обучающихся 4–9 лет).

Таблица № 3

Содержание	Кол-во часов на 52 недели
Теоретический материал	
1. Интересное о физкультуре и спорте	0.5
2. Значение физических упражнений	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	0.5
4. Гигиенические знания и навыки	0.5
5. Правила поведения в спортивном зале.	0.5
ИТОГО	3
Практический материал	103
1. Общая физическая подготовка	
2. Подвижные игры	20
3. Специальные подготовительные упражнения	23
4. Мониторинги, тестирование, сдача контрольно-переводных	7

нормативов	
ИТОГО	153
ВСЕГО	156

*Возможны восстановительные мероприятия (прогулки в лес, посещение бассейна, активный отдых).

Учебно-тематический план (СО возраст обучающихся 10-17 лет)

Таблица № 4

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем, развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания. ЕВСК. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и

исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, акробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристики задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка гимнасток.

Сущность психологической подготовки, ее назначение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Основы композиции и методика составления комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

10. Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и

усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

11. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах.

Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы - 52 недели.

Таблица № 5

Группа спортивно-оздоровительная (раннего развития)

Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное и Максимальное количество учебных часов		Численность группы	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
1-3-й год (52 недели)	4-17	3-6	156-312	10-20	Без разряда

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица № 6

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по физической, технической

					ой и спортивн ой подготовк е наконец учебного года
СО	До 1 года	С 4 лет.	От 10 до 20 человек	3-6 часов	Выполнен ие нормативо в ОФП
СО	Свыше года	С 4 лет.	От 10 до 20 человек	6 часов	Выполнен ие нормативо в ОФП

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часа;

Примерная схема учебного задания

Таблица № 7

Направленность блока тренировочных заданий		Основная педагогическая задача		Порядковый номер тренировочного задания	
Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания	

СО:	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование
-----	--	---	--	--

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 8

Средства подготовки	СОГ		
	До 1 года	Свыше года	
Общая физическая	80 %	75%	75%
Специальные подготовительные упражнения	5%	10%	10%
Подвижные игры	15 %	15%	15%

* сочетание средств подготовки в спортивно-оздоровительных группах зависит от условий занятий, материально-технической базы и варьируется в зависимости от текущих планов тренера-преподавателя.

III. Содержание изучаемого курса

3.1. Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.

Основные цели и задачи для спортивно-оздоровительных групп подготовки - 1-й год:

- разучивание и закрепление базовых элементов;
- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
- участие в массовых выступлениях.

Основные цели и задачи для спортивно-оздоровительных групп

подготовки - 2-й год:

- ✓ закрепление и совершенствование базовых элементов;
- ✓ разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;
- ✓ разучивание и закрепление согласованных действий (групповое исполнение);
- ✓ участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и праздниках;
- ✓ проведение отбора в следующую группу.

Основные цели и задачи для спортивно-оздоровительных групп

подготовки с 3-го года:

- ❖ закрепление и совершенствование базовых элементов;
- ❖ разучивание, закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- ❖ разучивание и запоминание упражнений (индивидуально и ансамблем);
- ❖ участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и праздниках;
- ❖ направленный отбор детей для перевода их на этап спортивной специализации.

3.1.1.Общая физическая подготовка

Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) 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 (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног

из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

Упражнения для развития общей выносливости

А) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Упражнения на силу

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, опереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) 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 (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении

лежа.

Упражнения для развития быстроты

А) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости

А) динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

Базовая техническая подготовка

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения.

Виды шагов:

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный;
- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;
- переменный русский.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;

- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

Наклоны:

- стоя:
 - вперед;
 - в стороны (на двух ногах);
 - в стороны (на одной ноге);
 - назад (на двух ногах);
 - назад (на одной ноге).
- на коленях:
 - вперед;
 - в стороны;
 - назад.

Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места:
 - выпрямившись;
 - выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
 - из приседа;
 - разножка (продольная, поперечная);
 - прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;
 - «кенгуру»;
 - «лягушка».
- с двух ног после наскока:
 - прыжок со сменой ног в III позиции;
 - в позе приседа;
 - «олень»;
 - кольцом.
- толчком одной с места:
 - прыжок махом (в сторону, назад).
- толчком с ходу:
 - подбивной (в сторону, вперед);

- закрытый и открытый;
- со сменой ног (впереди, сзади);
- со сменой согнутых ног;
- «козлик» с поворотом на 360°;
- махом в кольцо;
- широкий;
- широкий, сгибая и разгибая ногу;
- «щучка».

- **подбивной в кольцо:**

- «чупа-чупс»;
- «казак».

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

Волны:

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

Вращения:

- переступанием;
- скрестные;
- одноименные от 180° до 540°;
- разноименные от 180° до 360°;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;

- поворот – «казак».

Стойки:

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

Турляны:

- с помощью руки;
- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

3.1.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Упражнения для развития силы:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой и другими предметами);
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях, из различных исходных положений;
- круговые движения туловищем;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в висе нижней жерди или низкой перекладине;
- удержание положения, прогнувшись лежа на животе;
- в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до угла 90°;
- лежа на спине, руки над головой, ноги закреплены поднимание туловища до прямого угла;
- вис на гимнастической стенке;
- лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке;
- приседание на двух ногах у опоры и без.

Упражнения для развития гибкости:

- круговые движения руками во всех направлениях;
- наклоны туловища вперед и в стороны;
- «мост» из положения лежа (с помощью);
- «полушпагаты»
- маховые движения ногами вперед, назад и в сторону у опоры;
- упражнения с гимнастической палкой в различных хватах;

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков 7-8 м из разных стартовых положений;
- пробегание отрезков 10 м на скорость;
- челночный бег 4х5 м;

-выполнение упражнений на время : упор присев- упор лежа (3-4 раза); лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Упражнения для развития прыгучести:

-прыжки со скакалкой;
-прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
-прыжки в глубину с высоты 40см.;
-прыжки в глубину с высоты 40см. с подскоком;
-прыжки через веревку натянутую на высоте 20см.на двух ногах (с продвижением вперед, правым, левым боком).

3.1.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Для занимающихся в группах 4-5 лет, 6-7 лет, одним из основных средств освоения двигательных навыков, являются подвижные игры.

Игры для совершенствования техники бега и прыжков: «Караси и жуки», «Белые медведи», «Эстафета зверей», « Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Кто обгонит?

Игры совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два мороза», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Игры совершенствования техники выполнения метания, и бросков: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в цель».

Игры развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «старт после броска».

Игры развивающие быстроту и ловкость: «Эстафеты с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежки с выручки», «Старт после броска», «Встречные эстафеты».

3.1.4. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки).
2. Перекаты в группировке вперед-назад.
3. Перекаты в положении «лодочка» вперед, назад.
4. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.
5. Стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев.
6. «Мост» из положения лежа на спине.

3.1.5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца

В классическом танце три позиции рук:

-первая позиция- закругленные в локтях и запястьях руки, со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка;
-третья позиция –разучивается после того, как изучена первая позиция, округлые руки наверху, над головой (чуть впереди);
-вторая позиция-округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато).

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении.

В классическом танце пять выворотных позиции ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности: первая позиция, вторая позиция, третья позиция, пятая позиция и четвертая позиция.

Партерная хореография

- удержание положения «сед руки в стороны, носки вытянуты»;
- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно;
- в упоре сидя сзади-носки на себя – разведение стоп в первую позицию;
- в упоре сидя сзади- круговые движения стопами ног;
- лежа на спине поочередно поднимание и удержание прямых ног;
- лежа на спине, поочередное отведение прямых ног в стороны;
- лежа на животе поочередное удержание поднятых прямых ног.

Элементы народно-характерного танца

- приставные, переменные шаги;
- шаги галопа вперед, в сторону, назад;
- шаги польки вперед;
- «русский шаг».

Музыкально-двигательные задания

- ходьба, подскоки и прыжки под музыку;
- движения руками и головой в такт музыке;
- импровизированные танцы.

Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на двух ногах, стоя на носках, на полу, на низком бревне;
- равновесие на одной ноге, другая вперед – в сторону (назад);
- повороты переступанием на ограниченной площади;
- выполнение равновесия на одной ноге, стоя на рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по бревну (низкому, среднему).

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах в разных сочетаниях;
- наскок на горку гимнастический матов с места, с нескольких шагов, с разбега, с отскоком;
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки с места (с разбега) на заданное расстояние.

3.1.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формы теоретической подготовки

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе подготовки обучающихся ограничены. Теоретическая подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе обучения проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (рассказа, беседы, для более старшего возраста с 15 лет - семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

Рассказ – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог тренера, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравоучение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному и сделать выводы.

Беседа - также относится к наиболее распространенными организационными формами теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера-преподавателя с обучающимися. Особое значение она имеет при проведении теоретических занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы обучающихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.).

IV. Методическое обеспечение

4.1. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей — все это относится к методам (от греч. *me'thodos* — способ, путь) и методическим приемам.

Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, - это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность

занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка. В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в его состав. Например, метод показа может осуществляться разными

приемами:

- показом упражнения в профиль или анфас;
- показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Он позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных задач и при работе с любыми контингентами детей. Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть методикой.

В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в учреждении используются те методы, которые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников. В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации. Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия;
- методы зрительного восприятия;
- методы двигательного восприятия.

В то же время *методы слухового и зрительного восприятия* информации используются не только в практике физической культуры. Условно их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими.

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребенка).

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Объяснение используется при разучивании упражнений. В нем подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При этом следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Беседа чаще всего имеет вопросно-ответную форму. Она помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Ее проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть односторонним, когда его проводит только педагог, или двусторонним — в виде беседы с участием детей.

Указание (распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы:

- для уточнения задания;
- напоминания, как действовать;
- перед выполнением упражнения и исправления ошибок у детей;
- оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение);
- поощрения.

Оценка на физкультурном занятии условно подразделяется на воспитывающую (регулирующую поведение детей) и обучающую (определяющую качество выполнения движений). Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована; в то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети.

Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание (Смирно! Кругом!

И т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Команды используются при работе только со старшими дошкольниками.

Подсчет позволяет задавать необходимый темп выполнения движений.

Осуществляется он несколькими приемами:

- голосом с применением счета (раз—два—три—четыре);
- счетом в сочетании с односложными указаниями (раз—два—наклон четыре);
- только односложными указаниями (вдох—вдох—выдох—выдох).

Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы.

Методы зрительного восприятия обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Педагогу следует тщательно подготовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение было видно всем детям. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для уточнения техники физических упражнений. Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы:

- строго регламентированного упражнения;

– частично регламентированного упражнения.

Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее, это не дает оснований для их отождествления.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Методы строго регламентированного упражнения могут использоваться при обучении двигательным действиям (в целом и по частям) и при развитии двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный).

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми.

К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчлнить действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений. Использование принудительно-облегчающего упражнения, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создать условия, помогающие выполнить это действие. Тренажеры применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств.

Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не менее по основному признаку - наличию выполнения ребенком физического упражнения — они должны относиться к группе практических методов обучения. Слуховые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для

фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию.

Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25–75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений. Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки).

Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества. Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Тренирующее воздействие повторного метода наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.

Методы частично регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через

общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом». Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала. Данный метод имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

Соотношение используемых методов

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера упражнений, этапа обучения.

На первом этапе обучения двигательному действию проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями. Чем младше дети, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

На втором этапе углубленного разучивания движения большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные

методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа - закрепление навыка и совершенствование его техники, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной формах. В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений.

Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются еще в соревновательной форме.

Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения

Формирование двигательного навыка проходит три стадии. Эти физиологические закономерности представлены в такой последовательности: I стадия — иррадиация; II — специализация и III — стабилизация условно-рефлекторного акта.

I стадия формирования двигательного навыка — короткая по времени.

Она направлена на создание первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением. Знакомясь с ним, ребенок испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность их воспроизведения в пространстве и во времени, напряженность мускулатуры.

II стадия — более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Она способствует развитию внутренних дифференцированных торможений, ограничивающих распространение процессов возбуждения, при этом

повышается роль второй сигнальной системы. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий.

Образование двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. Ребенок то легко, свободно выполняет двигательное действие, то, по прошествии времени, как будто впервые выполняет его. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей — динамический стереотип.

III стадия — стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными. Ребенок осознает двигательную задачу, творчески использует движение в игровой и жизненной ситуации. Он варьирует движение, переносит его в новые ситуации. Сформированный навык может служить предпосылкой для переноса его в похожее движение, является предпосылкой для освоения нового, более сложного навыка. Такой перенос определяется как положительный.

В отдельных случаях возможен отрицательный перенос (или интерференция навыков, т.е. их взаимовлияние), не способствующий овладению двигательным действием. Причинами интерференции навыков может быть прочность ранее образовавшихся временных связей и сохранение в новых действиях некоторых общих компонентов старых, мешающих различению своеобразия каждого из них.

На процесс овладения сложными двигательными актами могут оказать влияние врожденные автоматизмы. Так, врожденная перекрестная координация составляет основу лазания, ходьбы, бега и т. д. Унаследованные координации необходимо учитывать при подборе последовательности обучения.

Этапы обучения двигательным навыкам

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения.

Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него

целостного представления о движении, выполнении его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы - зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах

дошкольного учреждения. Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает: а) показ педагогом образца движения в целом; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его. Подетальный (т. е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, тренер-преподаватель говорит: «Дети, мы будем сегодня разучивать наклоны в левую и правую стороны. Посмотрите, как выполняется это упражнение (показывает). А теперь послушайте и посмотрите еще раз. У меня исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Я наклоняюсь вправо, смотрю на правый локоть, потом выпрямляюсь, наклоняюсь влево, посмотрела на левый локоть — выпрямилась». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии:

«влево — вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении рук, ног и т. д.; о движении частей собственного тела — «влево — прямо», «вправо - прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а тренер-преподаватель следит за правильностью его выполнения. Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения. После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания тренера-преподавателя, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а педагог следит за правильностью выполнения этого движения. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу. Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально положительного отношения ребенка к движению,

что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются. Возникает динамический стереотип, соответствующий основному варианту действий. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение ограничивает корковые очаги, затормаживая все неподкрепленные связи.

Роль сознания и эмоций при обучении движениям. При обучении ребенка движениям большое значение имеет воспитание в нем осознанного и эмоционального отношения к движению, создание у него мотивации, обеспечивающей целеустремленное выполнение упражнений, творческое его выполнение. Обучая движению, необходимо создать у ребенка положительное эмоциональное состояние, заинтересовать в выполнении этого движения, вызвать желание качественно выполнить его. При формировании двигательных навыков педагог учитывает индивидуальные типологические особенности нервной системы ребенка, подбирает методические приемы, обеспечивающие индивидуальное формирование навыка, психофизических качеств.

Успешность усвоения детьми знаний и двигательных навыков зависит от условий, в которых происходит обучение. Обучение двигательным действиям требует физического, а также интеллектуального и волевого напряжения. Создание эмоционально положительного отношения ребенка, спокойной обстановки при выполнении двигательного задания играет важную роль в решении обучающих задач. Ничто не должно отвлекать ребенка во время обучения, об этом следует позаботиться педагогу.

4.2. Методические основы образовательного процесса спортивно-оздоровительного этапа по художественной гимнастике.

Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля

(школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.

8. Привитие интереса к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и подвижных играх.

Содержание подготовки.

Виды подготовки: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая.

Физическая подготовка подразделяется на:

- Общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности.
- Специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств.
- Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета)
- Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Физическая подготовка гимнасток

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;

3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
 - на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
 - на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.
- Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Таблица 9

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития на спортивно-оздоровительном этапе обучения

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+						
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
Сила								+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+							
Координационные способности					+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
Точность	+	+	+	+	+	+							

*Указан минимальный возраст зачисления в образовательное учреждение. Возраст зачисления в группы должен соответствовать уставу образовательного учреждения. Разница в возрасте в группе не должна превышать два года, за исключением случаев выполнения обучающимся контрольных и переводных нормативов.

Техническую подготовку подразделяют на:

- Беспредметную – обучение технике упражнений без предметов.
- Предметную – обучение технике упражнений с предметами.
- Хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
- Музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.
- Композиционную – составление соревновательных программ.

Тактическая подготовка может быть:

1. Индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, распределение сил, тактика поведения.
2. Групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.
3. Командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка – это формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методические принципы подготовки гимнасток на спортивно-оздоровительном этапе обучения:

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. *общепедагогические принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

3. методические:

опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ.

многоборности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами.

соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств.

сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.

централизации – подготовка наиболее перспективных гимнасток с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Методы организации занимающихся при разучивании физических упражнений и приобретения навыков поведения во время занятий обучающихся.

- Организация занимающихся на месте (строевые упражнения, построения, расчет, перестроения, шеренга, колонна, диагональ).
- Организация занимающихся в движении (ходьба, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба в полуприседе, движение спиной вперед).
- Усвоение движений и физических упражнений по заданию тренера-преподавателя.
- Игровой метод проведения занятий.
- Полоса препятствий с элементами бега, ходьбы, перелазания, ползания, акробатики и равновесий.

Техническая подготовка.

Методические приемы обучения основам техники выбранных специализаций

- Развитие всех мышечных групп в заданных режимах;
- Развитие ловкости;
- Изучение базовых движений профилирующего вида спорта.
- Наглядный показ физических упражнений;
- Словесный рассказ с созданием яркого зрительного образа предполагаемого движения;
- Групповые упражнения;
- Индивидуальные исполнения физических упражнений перед обучаемыми.
- Эстафеты с упражнениями на координацию.

Методические приемы обучения технике жизненно важных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазания, переползания, равновесия, висы, упоры)

- Обучение на месте;
- Обучение с шага;
- Обучение в движении;
- Обучение в сочетаниях различных физических упражнений;
- Совершенствование приобретенных навыков.

Общая характеристика системы учебных занятий юных гимнасток

Спортивно-оздоровительный этап подготовки является предварительным этапом спортивной подготовки в художественной гимнастике, являющейся многолетним, круглогодичным, специально организованным процессом всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

В содержании подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую и теоретическую.

Виды и компоненты учебной подготовки

Таблица 10

п/ п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально- физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально- двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок

.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	

Средства учебной подготовки

В подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток.

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток.

Классификация средств художественной гимнастики

Таблица 11

	Типы	Виды	Структурные группы элементов
	Основные	Без предмета (телодвижения)	равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаги-бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы.
	Вспомогательные	Спортивные	строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

		Музыкальн о-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
Восстановительные		Педагогиче ские	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологи ческие	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиеничес кие	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотера певтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэрионизация, ультрафиолетовые ванны.

4.3. Организационно-методические рекомендации

Данная программа рассчитана для проведения учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе с детьми 4-17 лет.

В практических занятиях высокое значение имеет разминка. Для спортивно-оздоровительных групп на начальном этапе ее нужно проводить в игровой форме.

Теоретический материал следует излагать популярно в форме коротких бесед по 10-15 мин. Практические занятия не должны быть однообразными. Тренер-преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и

работоспособность занимающихся.

Общеразвивающие гимнастические упражнения обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, координации движений, специфических качеств, способствующих лучшему овладению техники выполнения гимнастических упражнений юными гимнастками.

Последовательность изучения гимнастических упражнений, преподаватель определяет в зависимости от подготовленности занимающихся. Устанавливая последовательность, тренер должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся овладели широким кругом двигательных навыков.

Нагрузки в учебно-тренировочных занятиях можно повышать только на основе тщательных наблюдений за ходом этого процесса, совместно с медицинским работником и с учетом самочувствия занимающихся.

В целях лучшего и более быстрого освоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по всем разделам подготовки.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебного занятия.

Таблица №12

№ № п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин)	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся

				беспорядочным дыханием
3.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
4.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
5.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
6.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
7.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

V. Воспитательная работа

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, не отягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то по крайней мере предрасположенности к ним.

Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход

провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;
- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

Прямые методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов

воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

Когнитивные воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия. *Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

Каждое из рассмотренных средств воспитания имеет свои сильные и слабые стороны. Например, достоинством прямого воспитательного воздействия одного человека на другого является то, что при этом используются психологические механизмы заражения, подражания и внушения. В данном случае воспитатель может обойтись и без слов, ему достаточно продемонстрировать образец поведения и обеспечить его полное и правильное принятие воспитуемым. Это средство является к тому же единственно возможным на ранних этапах детского развития, когда ребенок еще не понимает обращенную к нему речь, но большое значение имеет и на последующих возрастных этапах. В педагогике его называют *воспитанием*

на личном примере. Недостатком данного средства воспитания является персональная и временная ограниченность его применения: воспитатель может передать воспитуемому только то, чем располагает сам, и только в те моменты, когда находится в непосредственном личном контакте с ним.

Косвенное воспитательное воздействие через книги, СМИ и другие системы передачи информации может быть разносторонним и сколь угодно длительным, его можно сохранять и неоднократно воспроизводить, побуждая человека вновь и вновь обращаться к материальным источникам воспитательных влияний (перечитать книгу, еще раз посмотреть фильм). Но такое воспитание по сравнению с прямым воздействием имеет меньше ресурсов живой эмоциональной силы. Кроме того, ограничением его применения является то, что оно применимо лишь к детям, уже владеющим речью, умеющим читать и понимать нравственный смысл сказанного и прочитанного.

Достоинство осознанного воспитательного воздействия состоит в том, что оно является управляемым, с заранее предвидимыми и, следовательно, контролируруемыми результатами. Однако оно также ограничено в применении к детям раннего дошкольного возраста, у которых еще не сформировалась рефлексия. Неосознанное воспитательное воздействие имеет место раньше, чем осознанное, но его достоинства и недостатки трудно оценить на практике по причине недостаточной контролируемости сознанием.

Методы формирования социального опыта детей.

Социальный опыт приобретает ребенком и в рамках воспитательного процесса, и вне его. Воспитание призвано упорядочить, насколько это возможно, влияние внешних факторов социализации и создать благоприятные условия для саморазвития личности ребенка. В эту группу методов входит, например, *педагогическое требование*. Оно может быть индивидуальным (исходить от отдельного воспитателя) и коллективным (исходить от коллектива, сообщества). По своей силе требования делятся на слабые (напоминание, просьба, совет, намек, порицание), средние (распоряжение, установка, предостережение, запрещение) и сильные (угроза, приказ-альтернатива). Требование сразу включает ребенка в деятельность, но наибольшую внутреннюю силу для самих детей имеют не те требования, которые взрослый навязывает им с позиций своей власти и авторитета, а те, которые дети сами устанавливают для себя вместе со взрослыми. Предъявление действенных требований – настоящее педагогическое искусство.

Также к методам формирования социального опыта относится *упражнение*. Результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек. Таким путем формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета. Упражнение должно быть доступным для ребенка, соразмерно его силам, он должен понимать, зачем ему нужны вырабатываемые упражнением

привычка или навык. Упражняя детей, воспитатель должен организовать контроль за всеми их действиями и при необходимости оказать им помощь. Ребенок при выполнении упражнения должен справиться со страхом, вызванным тем, что оно у него не получится.

Поручение – один из самых эффективных способов организации деятельности детей. Получая поручение, ребенок попадает в очень важную в воспитательном смысле систему «ответственных зависимостей». Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, от тебя этого ждут, никто, кроме тебя, этого не сделает, от тебя зависит успех) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, надо отложить свои занятия и довести порученное дело до конца). Если какая-либо из этих сторон недостаточно хорошо организована, поручение не будет «работать», его воспитательный эффект окажется ничтожным или даже вызовет у ребенка нежелание выполнять порученное. Принимая поручение, ребенок каждый раз берет на себя роль, соответствующую заданному содержанию действия, а через эти роли у детей формируется разнообразный опыт деятельности и общественных отношений. Поэтому любое поручение должно иметь понятный детям социальный смысл, т. е. им должно быть ясно, для кого, на пользу кому они его выполняют. Продолжительное выполнение детьми поручения требует от воспитателя организации ситуации «первичного успеха», чтобы у них закрепился положительный эмоциональный опыт выполнения ответственных дел.

Сюда же относится и такой эффективный воспитательный метод, как *пример*. Его действие основывается на естественном психологическом механизме подражания. Чем младше ребенок, тем менее осознанно и избирательно он подражает, для малыша это самый простой путь приспособления к жизни. По мере взросления ребенка взрослые начинают сознательно предъявлять ему положительные примеры с той целью, чтобы ребенок сам обратился к предлагаемому образу, захотел быть таким, иметь такие черты характера и так поступать. Пример-идеал направляет активность ребенка: те качества, которые ему нравятся в герое, он хочет иметь сам. Примером для осознанного подражания может оказаться сам воспитывающий взрослый, присутствующий рядом сверстник, художественный персонаж или реальная выдающаяся личность. Приходится пользоваться и отрицательными примерами, показывая на них детям последствия дурных поступков, но доля отрицательных примеров в воспитании должна быть многократно меньше, чем положительных.

Истинную, реальную жизнь для ребенка моделирует воспитательный метод *ситуации свободного выбора*. Для становления социального опыта ребенка чрезвычайно важно, чтобы он умел действовать не только по требованию и прямому указанию взрослого, в рамках его конкретного поручения, где все определено, не только ориентируясь на пример-образец, но и мог самостоятельно, мобилизовав свои знания, чувства, волю, привычки, ценностные ориентации, принять решение. В ситуации

свободного выбора в личностном плане у ребенка происходят серьезные изменения. Выбирая решение, он должен мысленно просмотреть свой прошлый опыт, вспомнить, как раньше поступал в подобной ситуации и каковы были последствия. Одновременно он устремлен в будущее, прогнозируя: что будет, если я так поступлю? Принятие окончательного решения вызывает самое сильное эмоциональное переживание, так как ребенок, еще не осознавая этого, берет на себя ответственность за свой выбор. Воспитательное действие ситуации свободного выбора бывает порой настолько сильно и результативно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка.

Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.

Это в основном вербальные методы: рассказ, лекция, беседа, дискуссия. С их помощью описываются события и явления, порой еще не встречавшиеся детям в жизни, формируются понятия, представления, собственное мнение и оценка происходящего. *Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог воспитателя, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравоучение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному и сделать выводы.

Лекция также представляет собой монолог воспитателя, но существенно большего объема и на более высоком уровне теоретического обобщения. Она применяется в работе с подростками и старшеклассниками, а также в работе с родителями. В содержании лекции, как правило, выделяется несколько вопросов, последовательное рассмотрение которых составляет у слушателей представление о проблеме. При подготовке лекции информацию, взятую из книг и другой литературы, следует адаптировать для устной речи, так как письменные словесные конструкции плохо воспринимаются на слух. Для большей убедительности лекции лектору необходимо огласить и собственную точку зрения на обсуждаемый вопрос.

Беседа в отличие от описанных выше методов состоит в диалоге воспитателя с воспитанниками (или с одним из них). В беседе могут разъясняться нормы и правила поведения, формироваться представления о главных жизненных ценностях, вырабатываться собственные взгляды и суждения детей. Для беседы необходимо заранее выбрать тему настолько актуальную, чтобы у детей была собственная внутренняя потребность обсуждать ее. Зная тему за некоторое время до запланированной беседы, дети тоже актуализируют свой жизненный опыт, связанный с ней. Воспитатель должен постараться найти очень точные слова, выстроить логику беседы так, чтобы за короткое время детям удалось осмыслить некую область их социального опыта.

Дискуссия (диспут) предполагает спор, столкновение точек зрения, взглядов, мнений и оценок, отстаивание своих убеждений. Она требует

глубокой специальной подготовки участников: выбирается очень острая тема, определяется авторитетный и эрудированный ведущий, разрабатываются вопросы, которые побуждали бы участников спорить. Сам спор и подготовка к нему забирают огромную интеллектуальную и эмоциональную энергию участников. Дискуссии необходимы, поскольку в них отстаивается собственное мнение.

Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.

Эти методы помогают детям совместно со взрослыми найти новые резервы своей деятельности, изменить линию поведения, поверить в свои силы и возможности, осознать ценность своей личности. Одним из наиболее действенных методов данной группы является *соревнование*. Оно часто помогает повысить активность детей в деятельности, которая уже стала для них привычной и начала надоедать. Ребенку всегда свойственно сравнивать свои результаты с результатами сверстников. Соревнование создает сильные эмоциональные стимулы, способно проявить совершенно неожиданные способности детей, которые в привычной обстановке раскрыть не удавалось, сплачивает детей, развивает дух коллективизма, укрепляет дружбу, но только при методически правильной организации.

К методам коррекции относятся также два извечных антипода в воспитании – поощрение и наказание. *Поощрение* призвано одобрять правильные действия и поступки детей, поддерживать у них стремление действовать именно так, самоутвердиться в правильной линии поведения. Психологический механизм воспитательного воздействия поощрения состоит в переживании ребенком радости, счастья, удовлетворения собой, сделанной работой. Поэтому конкретная форма поощрения не настолько важна, насколько важно произвести его вовремя, дать понять ребенку, что его усилия замечены и не напрасны. Тогда ребенок навсегда запомнит, за что его похвалили, и будет в дальнейшем придерживаться этой линии поведения. *Наказание* же призвано в первую очередь указать ребенку на его ошибку, помочь осознать ее, признать свою вину, исправить ошибку. Наказание должно заставить ребенка совершать внутреннюю работу по преодолению себя. Как и в случае с поощрением, важна не форма наказания сама по себе, а то, какие переживания оно вызвало у ребенка.

Рассмотренные методы воспитания не исчерпывают всего их многообразия, есть и много других методов воздействия на личность, но приведенные и проанализированные здесь классификации методов помогают разобраться в общих характеристиках их системы.

Модель выпускника

Основу характеристик образа выпускника составляют результативные действия человеческой деятельности (социально значимые функции и роли), новообразования возраста как механизмы становления человеческой деятельности, а также внутренние побудители деятельности (дают возможность выразить себя, свои способности, в том числе и к творчеству) в

их единстве и взаимообусловленности.

Такой подход к пониманию специфики развития, становления социального и индивидуального в человеке позволяет с учетом реализуемых видов деятельности проектировать образ будущего как координатора и ориентира и эффективно управлять развитием личности.

Выпускник школы-личность, осознающая ценности человеческой жизни и ценности других людей, с внутренней установкой поступать согласно своей совести.

Он коммуникабелен, обладает культурой общения, умеет сотрудничать с другими людьми, проявляя открытость, уважение, сопереживание.

У него сформирована готовность и способность выражать и отстаивать гражданскую, общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки; проявлять принципиальность и честность в критических ситуациях и ситуациях конфликта.

Выпускник спортивной школы — социально компетентная личность, способная к саморазвитию и самореализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности.

Человек, который осознает ценность своего здоровья и здоровья окружающих как интегрального понятия, включающего в себя культуру здоровья, культуру жизни и силу личности.

Выпускник школы — оптимист, проявляющий настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность в достижении результата и принятии ответственности за него.

Его характеризует адекватная самооценка, знание своего личностного потенциала и понимание собственных личностных ресурсов.

Выпускник школы представляется конкурентноспособным человеком, которого отличают мобильность, гибкость по отношению к быстро меняющимся условиям, готовность к индивидуально-ответственному поведению в окружающей среде, умение находить социокультурные ориентиры.

Идеи воспитательной системы

Саморазвитие личности как социокультурный процесс сознательного рационального самообразования и как природообусловленный процесс разносторонней самореализации для интеграции в социокультурный процесс, в общество, достижение целостности и гармонии:

- акт собирания своей жизни в целое (достроить себя до общего, соответствующему всему, что свойственно людям);
- культивирование собственных сил (развитие своей индивидуальности, самобытности, свободы, творческого потенциала, силы, мужества и здоровья).

актуализация духовных и нравственных начал в развитии и жизнедеятельности личности (совести, чести, собственного достоинства,

долга, благородства, порядочности, свободы выбора для построения личностной картины мира и способности устанавливать для себя регулятивы и ограничители).

успешность личности, интегрирующая успех (положительный результат деятельности по достижению значимых целей, отражающих социальные ориентиры общества) и готовность к успеху, обусловленному многообразием индивидуально-психологических особенностей:

- системой ценностных ориентаций,
- познавательными способностями,
- уровнем самосознания,
- системой оценок и самооценок,
- уровнем притязаний,
- степенью развития аффективно-волевой сферы,
- мотивацией достижения,
- уровнем коммуникативной культуры,
- способностью к самоутверждению,
- мерой доверия к миру и к себе.

Принципы реализации идей воспитательной системы

1. Принципы здоровьеразвивающего образования для формирования жизненной философии, мотивации к самосовершенствованию, для освоения ценностей спортивной и физической культуры, двигательной культуры, телесной культуры; для развития способности творить здоровье и обеспечивать высокое качество жизни.
2. Принцип природосообразности воспитания как реализация базовых потребностей человека (в безопасности, принятии, общении, самоактуализации); как развитие потенциала растущего человека, как оказание ему помощи в самопознании и саморазвитии (развитии способностей к самоопределению, самореализации, самоорганизации, самореабилитации).
3. Принцип культуросообразности воспитания как сохранение и поддержание духовности, нравственности, смысла жизни, личной свободы, экологии человека, его телесного и душевного здоровья; как сохранение, воспроизводство и развитие культурных ценностей, связанных со спортом и физической культурой; как проектирование зримых элементов культурной среды и культуросообразного устройства жизни спортивного сообщества.
4. Принцип индивидуально-личностного подхода как поддержание уникальности личности, расширение границ ее свободы и жизнетворчества, способности преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться и достигать победы над самим собой, добиваться высоких результатов и спортивных побед.
5. Принцип субъектности познающего сознания как развитие проблемного мышления для осознания смыслов и содержания базовых

ценностей, включая ценности физического развития, физической, телесной, двигательной, спортивной культуры, переживания и принятия их на личностном уровне.

- б. Принцип единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива, грамотного формирования и творения физического, духовного и нравственного здоровья.

Дерево целей воспитательной системы

Цель воспитательной системы: создание условий для развития способностей к самосовершенствованию, поддержания гармонии с другими людьми, с самим собой, с окружающим миром на основе приобщения к духовным и нравственным ценностям человека и общества, ценностям физического развития, физической и спортивной культуры, здорового образа жизни.

Инициирование и поддержка самопроцессов личности как стремления проделать внутреннюю работу, связанную с самосовершенствованием на основе самопознания, самоопределения, свободного выбора воли, энергии, устремлённости, личных усилий.

Поощрение социальных, индивидуально-творческих инициатив индивидуальных и коллективных субъектов с использованием потенциала ситуаций свободной самореализации, личного опыта социального проектирования, социальных проб, социального партнерства, активного участия в обустройстве окружающей общественной жизни.

Оказание помощи личности в осознании своего потенциала, ресурсов и рисков в умении побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех, в определении целей собственного развития и их формулировке, в выстраивании индивидуальной траектории жизни, используя опыт проб собственных сил в спортивном мастерстве своей направленности и смежных дисциплин.

Организация событийного характера взаимодействия субъектов для ярких, насыщенных переживаний принадлежности к сообществу, взаимопомощи и взаимной защиты, личностно значимого общения (обмена и диалога, сотворческого поиска решения проблем, поиска личностных смыслов, удовлетворения потребности в новой информации).

Актуализация совести, чести, собственного достоинства, долга, свободы выбора для построения личностной картины мира, способности устанавливать нравственные регулятивы и ограничители, накапливать достаточный объем индивидуальных ценностно-смысловых установок и личностных свойств, помогающих самообеспечивать свою жизнь нравственными ценностями

Инициирование способов деятельности к самонаблюдению, самоанализу, нравственной самооценке, самоконтролю, мобильно оперировать различными способами и корректировать их, инициировать новые задачи, выходящие за пределы ситуации, к самодвижению в процессе собственной деятельности на основе продуктивной коммуникации (принятия друг друга,

проявления уважения и доверия друг к другу) и понимания внутреннего мира личности

Развитие познавательной культуры личности в ситуациях освоения ценностей физического развития, телесной, двигательной, физической и спортивной культуры, переживания и преодоления внутриличностных и межличностных конфликтов (несовпадения ценностных ориентаций и способов поведения, формирования толерантности к стрессу).

Включение в разнообразную учебно-тренировочную и спортивно-оздоровительную деятельность, в подготовку к спортивным событиям разного уровня, приобщение к традициям школы, участие в реализации дополнительных спортивных программ различной направленности.

Пример, образ тренера, как объект для подражания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных ФТУРх, и даже более эффективный, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;
- Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем: с резким ухудшением состояния физического и психического здоровья детей и подростков, социального будущего нашей страны, происходящим на фоне увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%), неудовлетворительным количественным и качественным уровнем физической подготовки в ФТУРх, отсутствием или извращенными ценностными ориентирами у молодёжи. Немаловажную роль в этом играет общественное телевидение, заполнение рынка низкокачественной видеопродукцией, отсутствие цензуры на печатные издания и конечно же, компьютерные и видеоигры, зачастую пропагандирующие культ жестокости и насилия, а также резкий рост уровня криминогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, личностно-ориентированного воспитания, концепция которого схожа с принципами личностно – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребёнку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной работе роста». Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога, так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

Практические занятия и воспитательные мероприятия

Практические занятия подразделяются на:

- Физкультурные и спортивные мероприятия;
- Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательные мероприятия.

Настоящая программа предусматривает участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления.

Комплексное образовательное мероприятие.

Цель проведения соревнования, как комплексного образовательное (тренировочное) мероприятие:

- Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях, проводимых органами управления в сфере образования;
- Выполнение образовательных программ;

Соревнование, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие, имеет следующие составные части:

- Состязательная;
- Судейская практика;
- Инструкторская практика;
- Теоретическая подготовка;
- Воспитательные мероприятия;
- Просмотр.

Состязательная часть – основная часть соревнования, рассматриваемого, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие. Состязательная часть проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта волейбол положением (регламентом) о проведении соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов, участников соревнования.

Судейская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в соревнованиях. Для указанной категории занимающихся назначается руководитель стажировки, который в ходе соревнования организует стажировку занимающихся в соответствии с разделом настоящей Программы (план судейской практики). Занимающиеся непосредственно участвуют в соревновании в качестве судей по спорту, либо проходят стажировку.

Инструкторская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в соревнованиях. Руководит инструкторской практикой главный судья соревнования либо его

заместитель. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие инструкторскую практику осуществляют помощь главной судейской бригаде по поддержанию дисциплины на соревновании. Важным аспектом инструкторской практики является непосредственная подготовка юных спортсменов к состязанию (например, проведение разминки), их психологическая поддержка.

Теоретическая подготовка, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в соревнованиях. Элементы теоретической подготовки должны быть включены в торжественное открытие и закрытие соревнования, награждение победителей, в основную часть соревнования. Обязанности по теоретической подготовке распределяются среди работников школы, отвечающих за организацию соревнования. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие теоретическую подготовку, осваивают следующие разделы: правила проведения соревнований; моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка; личная и общественная гигиена; предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи; питание спортсмена, его питьевой режим; выдающиеся донские спортсмены в виде спорта волейбол; мемориальные турниры по волейболу, проводимые в Ростовской области.

Соревнование, обладая воспитательным потенциалом, является важным аспектом в подготовке юных спортсменов. Соревнование, как воспитательное мероприятие, проводится для занимающихся, как участвующих, так и не участвующих в состязательной части соревнования. Участие в соревновании, как комплексном образовательном (тренировочном) мероприятии способствует формированию таких качеств, как патриотизм, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, эстетические чувства прекрасного.

Просмотр. Комплексное образовательное мероприятие предполагает возможность участия обучающихся в соревнованиях в качестве зрителей.

Без дополнительного согласования с родителями (законными представителями) участие в соревновании, как комплексном спортивно-образовательном мероприятии, допускается в следующих случаях:

- Соревнование проводится на базе МБУ ДО СШ №5, либо в месте непосредственного обучения и (или) прохождения спортивной подготовки;
- Регламент проведения мероприятия совпадает с расписанием учебных или (и) тренировочных занятий.

Соревнования, проводимые на территории города Ростова-на-Дону, могут рассматриваться, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие в случае, если положение о проведении мероприятия либо регламент его проведения предполагает возможность освоения специальных разделов настоящей Программы (теоретическая подготовка, судейская практика, инструкторская практика, воспитательные мероприятия и.т.д.).

Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемая как во внутренировочной, так и во внешкольной

воспитательной работе. Форма организации воспитания - это способ организации воспитательного процесса, отражающий внутреннюю связь различных элементов этого процесса и характеризующий взаимоотношения воспитателей и воспитанников». Воспитательное мероприятие - это форма совместной деятельности, в которой передается (предъявляется и усваивается) содержание воспитания. Воспитательное мероприятие является целостной динамической системой, включающей как содержательные, так и процессуальные элементы.

Типология воспитательных мероприятий:

Воспитательные мероприятия можно различать по: количеству участников (фронтальные, групповые, парные, индивидуальные); содержанию воспитания (социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые); по степени универсальности.

Формы воспитательных мероприятий:

Возникновение новой формы организации воспитания происходит тогда, когда найдена инновационная совместная деятельность, обеспечивающая достижение воспитательной цели. Форма организации воспитания (воспитательное мероприятие) определяется: особенностью содержания воспитания (семантическая, операциональная, метрическая стороны).

Можно предложить следующий примерный набор обязательных и добровольных форм воспитания:

Обязательные:

- фронтальные (собрание, соревнование, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря);
- групповые (собрание, заседания органов детского самоуправления);
- индивидуальные (посещение на дому, поручение, собеседование...).

Добровольные:

фронтальные (общественно-полезный труд, субботник, экскурсии);
групповые (конкурс, слёт, игра, консультация, экскурсия, круглый стол, диспут, экспедиция, встреча, выставка);
индивидуальные (поручение, консультация).

Данный перечень форм организации воспитания не претендует на полноту и является ориентационным.

Этапы проведения воспитательного мероприятия. Этапов в воспитательном мероприятии пять: анализ обстановки и формулировка цели, планирование, организация воспитательного воздействия на коллектив, непосредственное воспитательное воздействие на коллектив, и, наконец, заключительная фаза воспитательного мероприятия».

Этапы проведения программного воспитательного мероприятия: планирование (анализ ситуации, целеполагание, формулировка задач,

организация планирования, коррекция процесса планирования); осуществление плана подготовки воспитательного мероприятия (мотивация, организация, коррекция, учёт); осуществление плана воспитательного мероприятия (состав участников, содержание, организация, охрана труда, жизни и здоровья); анализ; оценка; учет и отчетность.

Ситуативное воспитательное мероприятие будет дополнительно включать этап обоснования необходимости (анализ ситуации, предполагаемый воспитательный эффект).

При проведении воспитательных мероприятий целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- необходимости;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей; доминирования предметно-практической деятельности;
- сочетания форм педагогического воздействия;
- разнообразие форм воспитания;
- оптимизации времени;

При проведении воспитательного мероприятия следует учитывать, что оно чаще всего вносит небольшой вклад в формирование личности юного спортсмена. Тем не менее, накапливаясь, и малозаметные результаты воспитательных воздействий в своей совокупности в течение определенного времени приводят к ощутимым качественным изменениям. Именно последовательность воспитательных мероприятий составляет одну из важнейших содержательных линий целостного процесса воспитания в школе. Такое понимание места и роли воспитательных мероприятий и определяет элементы методики их проведения:

- установление места и роли данного воспитательного мероприятия в системе воспитания (школы, группы);
- определение (инициирование самозаявления) участников;
- постановка целей: образовательных (мотивационных, информативных, развивающих, самоорганизации, оздоровительных, коррекционных, профилактики, ориентационных, релаксационных и др.); побочных (продукты совместной деятельности);
- отбор и структурирование содержания воспитания (знания, деятельностные умения, поведенческие умения, чувства, отношения, ценности);
- разработка плана мероприятия (определение ограничений, организация, используемые методы, средства, условия, время, продолжительность);
- разработка плана подготовки мероприятия (изучение плана мероприятия, анализ имеющихся ресурсов, мотивация, распределение работ, распределение компетенций и ответственности, прогнозирование срывов, инструктирование,

подготовка обеспечения, график подготовки, контроль подготовки);

- осуществление плана мероприятия (предъявление и усвоение содержания воспитания, интенсивность, коррекция хода);
- анализ;
- оценка;
- учет и отчетность.

Для обеспечения функционирования и развития воспитательной системы того или иного уровня важно по мере возможности иметь представление об эффективности каждого воспитательного мероприятия. Однако установить конкретный воспитывающий эффект отдельного мероприятия невозможно (насколько ребенок стал аккуратнее, добрее, трудолюбивее и т.п.). Поэтому, важнейшим методологическим принципом анализа воспитательного мероприятия является положение: «Воспитательный эффект определяется качеством подготовки и осуществления мероприятия и может быть оценен по косвенным показателям». К таким косвенным показателям можно отнести:

- интерес участников к мероприятию (явка, дисциплинированность, эмоциональное возбуждение, активность и др. признаки);
- удовлетворенность участников мероприятием (удовлетворенность ожиданий, хорошее настроение, оптимизм, желание повторить мероприятие);
- качество и количество побочных продуктов (рисунков, поделок, рефератов, инсценировок, фотографий, сообщений и т.п.).

При этом следует учитывать, что данные косвенные показатели отражают не только данное мероприятие, но и все предыдущую воспитательную работу. Таким образом, анализ воспитательного мероприятия предполагает изучение:

- уровня его готовности;
- уровня осуществления;
- косвенных показателей.

VI. Ожидаемые результаты, формы контроля

6.1.В результате обучения обучающиеся должны:

Знать:

- о спортивной одежде, инвентаре при занятии художественной гимнастикой, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;

- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития вида спорта в России, Ростовской области и МБУ ДО СШ № 5;
- терминологию художественной гимнастики;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- правильно применять технические приемы;
- выполнять основные технические элементы по художественной гимнастике;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным категориям.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

Формы контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях школы, района, города (по желанию ребенка).

6.2. Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом гимнасток является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. См. раздел VIII. Приложения. Приложение № 1.

6.3. Требования к технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой

В качестве тренера-преподавателя с целью организации и проведения учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике могут быть допущены лица, имеющие профильное образование, подтвержденное дипломом, квалификационную категорию не ниже первой или прошедшие обучение на специальных курсах повышения квалификации, обеспечивающих возможность работы с детьми дошкольного возраста (4-6 лет). Основание: Устав школы п. 4.105.

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер-преподаватель обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ.

С тренером-преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера - преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ШКОЛЫ при занятиях различными видами спорта.

К занятиям допускаются лица в соответствии с требованиями настоящей Программы, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен обеспечить контроль состояния здоровья занимающихся, обеспечить прохождение ими медицинского осмотра 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны строго соблюдать

установленные в ШКОЛЕ правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожара-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время тренировочных занятий по художественной гимнастике возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- невнимательность при работе с предметами;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.
- недостатки общей и специальной физической подготовки;

Для занятий все обучающиеся и тренеры-преподаватели должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, предусмотренными Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором ШКОЛЫ.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель обязан незамедлительно поставить в известность директора ШКОЛЫ.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Спортивные снаряды должны отвечать стандартам.

- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.
- Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме.
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и староста группы (капитан команды или его заместитель).
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
 - Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
 - При занятиях должно быть исключено: пренебрежительное отношение к вводной части тренировки, разминке; неправильное обучение технике физических упражнений; плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое состояние коврового покрытия, его не выявленные дефекты); нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
 - Тренер-преподаватель при освоении упражнений, должен объяснить обучающимся правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.
 - Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких волевых и бойцовских качеств.
 - На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.д.).
 - При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
 - Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья,

своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании ребенка тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации ШКОЛЫ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.
- При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию детей из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера - преподавателя поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников ШКОЛЫ должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в ШКОЛЕ.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор ШКОЛЫ или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности после окончания занятий:

- После занятий все спортивные снаряды, спортивный инвентарь должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

VII. Список литературы

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.– 20 с.
2. Гимнастика. Ред. кол.: Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта ; - СПб.: [Б.И.], 2009. – 250 с.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001.– 51 с.
4. [Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. //http://bookucheba.com/issledovanie-psiologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html.](http://bookucheba.com/issledovanie-psiologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html)
5. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 2002.– 40 с.
6. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.- 80 с.
7. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.- 115 с.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.- 98 с.
9. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.- 86 с.
11. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Палалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, г. Краснодар, 2003.– 75 с.
12. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
13. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э.Я. Степаненкова – М.: АСАДЕМА, 2006. – 359 с.
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
16. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.

17. Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003.-381с.
18. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.-129 с.
19. Чевозерова Л.М. Модифицированная программа «Содержание и методическая последовательность раннего обучения художественной гимнастике для предварительной спортивной подготовки девочек 5-8 летнего возраста. Николаевск-на-Амуре, 2009.
20. Чикуров В.И. Гибкость// Физическая культура и спорт. 2008.

7.2. Перечень аудиовизуальных материалов.

1. Фильм Евгения Яшина «Победа за нами!»
2. Фильм «Ступени» о подготовке юных гимнасток в Азербайджане.
3. Видеозапись Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы по художественной гимнастике.

7.3. Перечень Интернет-ресурсов.

- 1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
 - Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- 2) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru.

VIII. Приложения

Приложение № 1

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

В системе подготовки обучающихся применяются следующие виды контроля:

- * текущий – контроль во время проведения занятий;
- *этапный – контроль подготовки за определенный этап, период;
- *углубленный контроль – углубленное обследование после период или годовичного цикла подготовки.

Основными организационными формами контроля являются:

- самоконтроль обучающихся – регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;
- педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

Перевод из группы проводится на основании решения тренерского совета при выполнении обучающимися контрольных и переводных нормативов.

Контрольные нормативы ОФП и СФП

(примерный перечень упражнений для оценки пройденного материала)

Гимнастка считается переведенной на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП:

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. «Прыжок вверх» На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте. И.п.- основная стойка. Выполняется выпрыгивание точно вверх толчком двумя ногами (без прогибания). По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3.«Книжечки». Из положения лежа на спине сед углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 15 секунд.

Гимнастка считается переведенной на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП:

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.

3. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки., см
4. «Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.
5. «Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.
6. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.
7. «Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения.
8. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.
9. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.
10. Равновесие на одной ноге. «Арабеск» Равновесие на правой ноге на полупальце, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.
11. Приседание на одной ноге у гимн. стенки (пистолеты). (Кол-во раз на каждой ноге 10,8,6).
12. Упор присев, упор лежа, (кол-во раз за 30 сек 10,8,6).
13. Прыжки в группировке на месте (бедро на линию горизонта), (кол-во раз 15,10,8)
14. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания), (кол-во раз 10,8,6).
15. Упражнение СФП №1 1. Стойка на голове 2. Стойка махом у опоры 3. Угол ноги врозь – 3 сек Стойка толчком согнувшись у опоры 16. Упражнение СФП №2 1. Стойка на лопатках 2. Кувырок вперед-назад

