

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Принята на заседании  
научно-методического совета

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №5

МБУ ДО ДЮСШ № 5

Прот. № 1 от 25.08.2022 г.

\_\_\_\_\_  
С.Е.Кутасов  
Приказ № 173 от 01.09.2022 г.

**ВИД СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
в области физической культуры и спорта  
(срок реализации программы 12 лет)

Год составления программы – 2019

Год обновления программы – 2020, 2021, 2022

Авторы-составители:  
**Соловьева Н.И., Пискарева А.Г.,  
Кутасов С.Е., Солнечная М.В.**

Ростов-на-Дону  
2022

## Содержание

№№	Наименование разделов	Стр.
I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть программы	5
III.	Учебный план	6
IV.	Методическая часть	7
4.1.	Методика реализации программы	7
4.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	15
V.	Содержание программного материала по предметным областям.	18
VI.	Воспитательная работа	31
VII.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки	63
VIII.	Информационное обеспечение	75

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации, Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция), нормативными правовыми актами Министерства просвещения Российской Федерации:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

При составлении программы учтены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, многолетнего педагогического опыта.

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из трех этапов обучения: стартовый уровень, базовый уровень и продвинутый уровень.

### **Актуальность.**

### **Уровень сложности образовательной программы:**

В настоящей программе выделено три уровня сложности:

- Стартовый уровень (СУ);
- Базовый уровень (БУ);
- Продвинутый уровень (ПУ).

Соотношение этапов и уровней подготовки:

Таблица № 1

Уровни подготовки	Этапы подготовки
Стартовый уровень 1-й год обучения	этап начальной подготовки
Стартовый уровень 2-й год обучения	этап начальной подготовки
Базовый уровень 3-го года обучения	этап спортивной специализации
Базовый уровень 4-й год обучения	этап спортивной специализации

Базовый уровень 5-й год обучения	этап спортивной специализации
Базовый уровень 6-й год обучения	этап спортивной специализации
Базовый уровень 7-й год обучения	этап совершенствования спортивного мастерства
Базовый уровень 8-й год обучения	этап совершенствования спортивного мастерства
Продвинутый уровень 9-й год обучения	этап совершенствования спортивного мастерства
Продвинутый уровень 10-й год обучения	этап совершенствования спортивного мастерства
Продвинутый уровень 11-й год обучения	этап высшего спортивного мастерства
Продвинутый уровень 12-й год обучения	этап высшего спортивного мастерства

**Целью образовательной деятельности по настоящей программе является:**

Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

**Задачи программы:**

- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, эстетическом и духовно-нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональная ориентация обучающихся;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры обучающихся;

### Виды подготовки, используемые в данной программе:

- **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.
- **Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.
- **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.
- **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.
- Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).
- **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.
- Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.
- **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.
- Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

### Условия зачисления на этап подготовки

Порядок зачисления на этап (уровень) подготовки, переводы из одной группы в другую определяются непосредственно учреждением и оформляются приказом директора спортивной школы. Условием для перевода обучающихся на следующий год или уровень обучения является сдача контрольно-переводных нормативов.

## II. Нормативная часть программы

Распределение срока обучения по блокам:

Таблица № 2

Этап обучения	Срок обучения
Стартовый уровень	2
Базовый уровень	6
Продвинутый уровень	4

Предельная, оптимальная и минимальная численность обучающихся, обучающихся по настоящей программе, варьируется в зависимости от целей и задач образовательной деятельности и соответствует:

Таблица № 3

Уровень обучения	Минимальная	Оптимальная	Максимальная
------------------	-------------	-------------	--------------

	численность обучающихся	численность обучающихся	численность обучающихся
Весь период	10	15	30

Минимальный возраст для зачисления на уровень обучения:

Таблица № 4

Уровень обучения	Возраст для зачисления
Стартовый	5-6*
Базовый	7
Продвинутый	11

- Возможно зачисление обучающихся в возрасте 5 лет при условии достижения ребенком в течение учебного года 6-летнего возраста.

Перевод по годам обучения рекомендуется осуществлять на основании выполнения требований, предусмотренных настоящей программой для промежуточной аттестации.

Годовой план-график разрабатывается, исходя из 36 недель в учебном году.

Максимальное значение тренировочной нагрузки составляет в академических часах:

Таблица № 5

Норматив	Этап и год обучения		
	Стартовый уровень (1-2-й год обучения)	Базовый уровень (3-8 год обучения)	Продвинутый уровень (9-12 год обучения)
Количество часов в неделю	3	6	6
Количество часов одного занятия	1	2	2
Количество тренировок в неделю	3	3	3
Общее количество часов в год	144	216	216

Превышение недельной нагрузки, за исключением тренировочных мероприятий, не допускается.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем учебной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10 % годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25 % от годового учебного объема.

### III. Учебный план

Режим тренировочной работы определяется по видам подготовки:

№№ п/п	Раздел подготовки	Уровень подготовки	
		Стартовый уровень	Базовый и Продвинутый уровень
1.	Общая и специальная физическая подготовка	90	70
2.	Техника художественной гимнастики	34	62
3.	Техника иных видов спорта	8	40
4.	Теоретическая подготовка	2	12
5.	Тактическая подготовка		8
6.	Контрольные испытания, соревнования	6	9
7.	Воспитательная работа	4	15
	Общее количество часов	144	216

Соревновательная нагрузка рассчитана в соответствии с требованиями к минимальному необходимому количеству соревнований, предусмотренных настоящей программой. В случае увеличения соревновательной нагрузки в пределах, предусмотренных настоящей программой, перераспределение нагрузки необходимо осуществлять, преимущественно, за счет показателей техники избранного вида спорта.

Соревновательная нагрузка рассчитана, исходя из 1-го соревновательного дня на каждом из запланированных соревнований. Величина соревновательной нагрузки 1-го соревновательного дня принимается в размере количества часов одного занятия, предусмотренного для соответствующего этапа подготовки в соответствии с требованиями настоящей программы.

При составлении плана работы режим тренировочной работы устанавливается из расчета 36 недель занятий в условиях школы и спортивно-оздоровительного лагеря (тренировочного мероприятия).

Ежегодно необходимо планировать проведение не менее 1-го спортивно-оздоровительного лагеря и тренировочного мероприятия, продолжительностью от 10 до 21 дня.

#### **IV. Методическая часть программы**

##### **4.1. Методика реализации программы**

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько

вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.



К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией гимнасток, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

### **Основные периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у гимнасток**

Художественная гимнастика принадлежит к группе сложно-координированных видов спорта. Особенностью мастерства в ней является овладение сложной и тонкой координацией движений, умение передавать не только общий характер движения.

Еще по меньшей мере два десятилетия тому назад подготовка спортсменок в художественной гимнастике преимущественно ассоциировалась с проявлениями таких двигательных способностей как гибкость, координация, а также пластичностью и артистизмом.

Однако поправки и изменения в правилах соревнований по художественной гимнастике, принимаемые периодически Международной Гимнастической ассоциацией и существенно влияющие на систему оценивания выполняемых гимнастками соревновательных программ, стали постепенно уводить художественную гимнастику от чистой женственности и пластики в сторону атлетизма и специальной выносливости.

В физической подготовленности гимнасток роль таких двигательных качеств как сила, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость зачастую оценивалась как вспомогательная, укрепляющая, а иногда и как отрицательно влияющая на технику движений и особенно на экстерьер гимнастки.

Необходимо отметить, однако, что упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений: переворотов, равновесий, наклонов, волн, танцевальных шагов, поворотов, вращений. Среди них различные виды прыжков составляют до 30%.

Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств и гибкости подчинено определенным закономерностям. В художественной гимнастике, являющейся одним из самых «молодых» видов спорта по возрасту начала занятий, эти закономерности имеют свою специфику и требуют пристального внимания по двум основным причинам.

Художественная гимнастика, как указывалось выше, не требует от спортсменок проявления силовых способностей в их изолированном или, так сказать, явно выраженном виде. В художественной гимнастике нет как таковых силовых элементов.

Однако большое количество гимнастических элементов требует разнообразных проявлений комбинации силы и скорости.

Фундаментальная группа движений тела равновесия содержит определенную долю скоростно-силовых качеств в большей мере связанную с силовым их компонентом в виде статических удержаний частей тела в фиксированном положении в течение нескольких секунд (продолжительность таких удержаний определено правилами соревнований по художественной гимнастике).

Скоростно-силовые качества присутствуют также и в фундаментальной группе движений тела повороты. Этой группе движений тела присущи разнообразные маховые движения, требующие быстрой активации мышц агонистов с одновременным быстрым расслаблением мышц-антагонистов. При этом, в отличие от равновесий, где преимущественно востребован силовой компонент скоростно-силовых способностей, в поворотах преимущественно задействован их скорость.

При целенаправленном развитии скоростно-силовых качеств все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе. В процессе развития скоростно-силовых качеств, предпочтение отдают упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений (так называемая «контролируемая скорость»). Величина внешнего отягощения, используемого в этих целях, не должна превышать 30-40% от индивидуально максимального отягощения ученика. Для детей младшего школьного возраста используются незначительные внешние отягощения или обходятся вообще без них.

### **Развитие процессов восприятия**

Физическое воспитание, как один из видов воспитания, это образовательно-воспитательный педагогический процесс с общепедагогическими принципами и специфическими особенностями.

Физическое воспитание осуществляется через упорядоченную двигательную деятельность по определенным принципам и нормам в формах типичных для физической культуры, но не спонтанно.

Физическое воспитание способствует решению общих задач воспитания – нормальному духовному развитию, которое невозможно без двигательной активности.

Целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию личности.

Из вышесказанного следует, что, помимо укрепления здоровья, занятия физической культурой и спортом необходимы и для воспитания высоких нравственных и моральных качеств обучающихся.

Одной из основных и в тоже время наиболее сложных задач, стоящих перед учреждениями дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является личностное развитие детей.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что она проводится на всех этапах обучения детей, и охватывает все формы организации образовательной деятельности обучающихся в спортивной школе: учебно-тренировочный процесс, учебно-тренировочные сборы, летнюю оздоровительную работу.

Особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность посещения занятий. В связи с этим тренер-преподаватель постоянно должен искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребенка. Высокая степень ответственности за выбор ребенка и его моральное удовлетворение сделанным выбором ложится не только на конкретного тренера-преподавателя, ведущего занятия с конкретной группой занимающихся, но и в целом, на педагогический коллектив учреждения.

Организация воспитательной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является важнейшим звеном целостной структуры воспитательной работы учреждения, потому что именно на данном этапе обучения тренер-преподаватель получает первые эмпирические данные об особенностях характера занимающихся, знакомится с их родителями, выясняет характер взаимоотношений в семье, степень влияния родителей на своих детей, степень их авторитета, и многие другие нравственно-психологические аспекты.

Именно от того, как быстро педагог найдет контакт с ребенком и его родителями, позволяющий им совместно решать вопросы воспитательного воздействия на ребенка, во многом зависит дальнейшая спортивная судьба обучающегося спортивной школы.

Для реализации задач по организации воспитательной работы на стартовом уровне 1-го года обучения тренеру-преподавателю необходимо провести следующую работу:

1. Провести анкетирование родителей и обучающихся по интересующим педагога вопросам.
2. Проанализировать полученные анкетные данные.
3. Определить контингент обучающихся, относящихся к группе лидеров и группе риска.
4. Определить контингент наиболее активных родителей обучающихся, возможных спонсоров.
5. Провести собрание с родителями обучающихся, на котором избрать родительский комитет из числа наиболее активных родителей обучающихся.
6. Ознакомить родителей обучающихся с правами и обязанностями обучающихся в спортивной школе, порядком зачисления и выбытия учащихся из спортивной школы, особенностями физиологии, гигиены и питания учащихся в данном возрасте.
7. Совместно с родительским комитетом разработать план воспитательных мероприятий на учебный год, включающий вопросы присутствия родителей при проведении соревнований, их роль в организации для воспитанников группы экскурсий, походов, праздничных мероприятий (дней рождения учащихся), летней оздоровительной работы и т.п.
8. С помощью родительского комитета организовать торжественный вечер приема обучающихся в спортивную школу.
9. В течение учебного года регулярно проводить родительские собрания и заседания родительского комитета по текущим вопросам образовательной и воспитательной работы.
10. В конце учебного года провести родительское собрание, на котором подвести итоги учебного года по всем направлениям учебно-тренировочной, спортивно-массовой и воспитательной работы.
11. Совместно с родительским комитетом провести Праздник, посвященный окончанию учебного года. С этой целью ходатайствовать перед администрацией школы о поощрении лучших спортсменов группы и наиболее активных родителей обучающихся.

На наш взгляд, последовательная реализация тренером-преподавателем вышеперечисленных задач по организации воспитательной работы с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, позволит не только сохранить в

дальнейшем контингент обучающихся, максимально обеспечить перевод обучающихся на следующий год или этап обучения, но и укрепить взаимосвязь между детьми, их родителями и тренером-преподавателем.

### **Развитие внимания**

Успешность технических и тактических действий гимнасток зависит от уровня развития объема, интенсивность, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных гимнасток быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У гимнасток необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться; сообразительность умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия.

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность гимнастки как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменок приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающаяся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями вида спорта, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должна обладать гимнастка — это целеустремленность и настойчивость, выдержка в самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

*Целеустремленность и настойчивость* выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

*Решительность и смелость* выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты без колебания приводить их в исполнение.

Эффективным средством воспитания инициативности являются, специальные задания в условиях, требующих от гимнасток максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и

тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание задач;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место)
- 3) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 4) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 5) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждая гимнастка испытывает перед выступлением, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсменки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсменки.

Одни гимнастки в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время выступления их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к выступлению. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника,

важности старта т.д. Имеется еще множество промежуточных пред соревновательных состояниями.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к выступлению и ускорения вработываемости. Разминку спортсменки должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, одной гимнастке нужно готовить себя к выступлению 2 часа, другой-1 час. Очень важно за 2-3 минуты до выступления провести беседу, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на спортсменку, давать им нагоняй, особенно во время выступления.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменки перед выступлением.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей гимнастки.

### **Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях**

#### ***1-й вид комплексного занятия решающее задачи физической, технической и тактической подготовки:***

##### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

##### *Основная часть*

1. Упражнения для развития прыгучести.
2. Упражнения для развития координации.

3. Растяжка
4. Отработка индивидуальных упражнений.

*Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

**2-й вид комплексного занятия решающее задачи физической и технической подготовки:**

*Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения для развития гибкости.

*Основная часть*

1. Акробатическая подготовка.
2. Упражнения, направленные на развитие силы.
3. Совершенствование работы с предметом.
4. Отработка индивидуальных упражнений.

*Заключительная часть*

1. Растяжка.
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

**3-й вид комплексного занятия решающее задачи технической и тактической подготовки:**

*Подготовительная часть*

1. Партерная хореография.
2. Упражнения для развития равновесия.

*Основная часть*

1. Отработка вращений (поворотов).
2. Упражнения на растяжку с резиной.
  3. Предметная подготовка.
  4. Отработка индивидуальных упражнений.

*Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

**4.2 Инструкция по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по художественной гимнастике**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. В качестве тренера, тренера-преподавателя (далее тренер) для занятий художественной гимнастикой (далее - гимнастика) могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий по гимнастике.

1.2. Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

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

1.4. Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

1.5. К занятиям художественной гимнастикой допускаются дети с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.7. Во избежание перегрузок на занятиях гимнастикой, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале учебного года от медицинского работника спортивной школы полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.8. Тренер и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в спортивной школе правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

1.9. Во время занятий художественной гимнастикой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- неkoordinированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимся;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

1.10. Для занятий художественной гимнастикой все обучающиеся и тренер должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

1.11. О каждом несчастном случае во время занятий тренер должен незамедлительно поставить в известность руководителя спортивной школы.

1.12. В случае легкой травмы тренер 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 спортивной школе.

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

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

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции.

2.2. Гимнастический зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C, влажность — не более 30-40%.

2.4. Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий художественной гимнастикой.

2.5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.

2.6. Обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.



2.7. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

### **3. Требования безопасности во время занятий:**

- Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с руководителем или представителем администрации спортивной школы.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- При занятиях художественной гимнастикой должно быть исключено:
  - пренебрежительное отношение к вводной части занятия, разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
  - отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
  - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
  - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- В гимнастическом зале не разрешается заниматься в отсутствие преподавателя. Разрешение на пользование спортивным инвентарем (булавами, лентами, обручами и др.) в зале производится только по указанию тренера.
- Тренер при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Страхующий обязан своевременно поддерживать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).
- Обучающимся запрещается стоять близко к гимнастическому коврику при выполнении гимнастических упражнений одним из обучающихся (за исключением страхующего).
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Тренер 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 тренеру.
- Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:**

- При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер 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 спортивной 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 спортивной школе.
- При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников спортивной 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 руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

#### **5. Требования безопасности после окончания занятий:**

- После занятий весь спортивный инвентарь должен быть аккуратно сложен в места хранения, согласно схеме его 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.

#### **6. Требования безопасности перед началом и во время спортивных соревнований**

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований. К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами художественной гимнастики, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании. На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти. Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления неспортивного поведения должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена. О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора школы, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий. Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

## V. Содержание программного материала по предметным областям.

### 5.1 Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России:** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по художественной гимнастике.

**Тема 2. Развитие художественной гимнастики в России и за рубежом:** История развития художественной гимнастики в России. Значение и место художественной гимнастики в системе физического воспитания. Российские соревнования по художественной гимнастике. Участие российских спортсменок в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсменки. Современная художественная гимнастика и пути ее дальнейшего развития. Федерация и общественные организации художественной гимнастики.

**Тема 3. Строение и функции организма человека:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание:** Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для спортсменки. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль:** Врачебный контроль при занятиях художественной гимнастикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

**Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки:** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка

как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка:** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсменки.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с гимнастками. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к гимнасткам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменок.

**Тема 8. Техническая подготовка:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки гимнасток. Классификация и терминология технических приемов в художественной гимнастике. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических элементов, эффективность применения в конкретных моментах. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных гимнасток.

**Тема 9. Тактическая подготовка:** Это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

**Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсменки. Психологическая подготовка:** Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке художественной гимнастики. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки гимнасток в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка гимнастки к предстоящим соревнованиям.

**Тема 11. Основы методики обучения и тренировки:** Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание

действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки гимнасток, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности гимнасток. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

**Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет:** Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсменки. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 13. Правила соревнований по художественной гимнастике. Организация и проведение соревнований:** Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или дисквалификация. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по художественной гимнастике. Виды соревнований по художественной гимнастике. Положение о соревнованиях. Составление календаря. Оценка результатов. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема 14. Установка перед выступлением и разбор итогов выступления:** Значение предстоящего старта и особенности турнирного положения. Анализ выступления. Положительные и отрицательные моменты, связанные с выполнением поставленных заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь:** Гимнастический ковер для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за ковровым покрытием. Тренировочный зал для занятий по технике, его оборудование. Вспомогательное оборудование (шведская стенка, гимнастическая скамейка, хореографический станок и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде, уход за ними.

**Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.** Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

**Тема 17. Охрана труда и техника безопасности** (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий художественной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и само страховка. Основы по

предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий художественной гимнастикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по художественной гимнастикой. Профилактика травматизма на занятиях художественной гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе во время просмотра соревнований различного уровня.

## **5.2 По предметной области «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, упереться 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, разводите 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 вися 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) динамические 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°.

#### **По предметной области «Вид спорта»**

##### **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 вися на нижней жерди или низкой перекладине;
- удержание положения, прогнувшись лежа на животе;
- в вися 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 вися 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).

### **5.3 Техническая подготовка**

Для занимающихся, 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».

### **5.4 Акробатическая подготовка**

1. Группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положение, 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.

### **5.5 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.

## 5.6 Теоретическая подготовка

### Формы теоретической подготовки

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе подготовки обучающихся ограничены. Теоретическая подготовка детей 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 распространенным организационным формам теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера 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)

## 5.7 Вариативная часть программы

### Средства из различных видов спорта

*Легкоатлетические упражнения: Варианты пробежек.* Изменение темпа бега. Для себя помните, пробежка перспективных спортсменов в возрасте 5–7 лет в разном темпе не более трех минут. Приучайте бегу трусцой, для примера можете бежать впереди группы и задать темп. Рекомендую пробежку трусцой 30–40 секунд. После бега трусцой увеличивайте темп бега и назовите его «свободным темпом». 20–30 секунд будет достаточно. После переходите на быстрый бег, но не в полную силу. 15–20 секунд быстро, потом понижение темпа. По свистку меняется темп бега: быстро – свободно, свободно – трусцой. Важна стартовая скорость начального движения.

Для **быстроты реагирования** нужны хорошие тренированные мышечные группы. Поэтому все упражнения для разминки на шею, плечевой пояс, корпус, пресс, спину, нижние конечности выполнять в **различных двигательных режимах**. Рассмотрим на примере развития мышц шеи. Разминочный режим упражнений на шею осуществляется плавно, амплитудно и под зрительным контролем тренера. Для разминки мышц шейного отдела применяются четыре основных упражнения (можно и больше): наклоны головы вправо и влево, повороты головы вправо и влево, наклоны головы вперед и назад, выдвигания головы вперед и назад. Для детей до 11 лет, упражнения выполняются со своим весом, без дополнительных усилий со стороны партнера или упоров. Вы можете в разминке применять разные упражнения на шейный отдел, но направленность упражнений такова. После 20–30 секунд плавного воздействия на мышечную группу приступаете к выполнению в максимально быстром темпе. Как вы знаете, максимальную скорость при выполнении упражнения в быстром темпе мышцы могут развить в течение 6–8 секунд. Далее мышцы способны поддерживать темп движения. Поэтому рекомендуем после первого подхода разминочных упражнений через 20–30 секунд отдыха включить мышцы на полную мощь по схеме 5–6 секунд в полную силу, 30 секунд пауза отдыха и таких 3–5 повторений. Так вы сможете проработать все мышечные группы в максимально

быстром темпе. Таких занятий достаточно раз в неделю. В дальнейшем, когда пойдет спортивная специализация и направленность нагрузки будет узкая, вы сможете в полном объеме выполнять запланированную работу. Так как на начальном этапе создадите серьезный двигательный и координационный фундамент.

#### **Средства для развития творческого мышления:**

Средствами для развития творческого мышления гимнасток, является самостоятельная работа: проведение разминки с группой, под контролем тренера, составление танцевальных движений, показательных номеров и т.д.

#### **Специальные навыки:**

Владение своим телом и предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) одновременно. Бросок и ловля предмета на элементе, во время вращения и т.д. Вращения, восьмерки, различные подкруты и подбросы предмета во время выполнения элементов.

#### **Спортивное и специальное оборудование**

Основное оборудование и инвентарь: Ковер гимнастический (13 x 13 м), Булава гимнастическая, Ленты для художественной гимнастики (разных цветов), Мяч для художественной гимнастики, Обруч гимнастический, Скакалка гимнастическая.

Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь: Гантели массивные от 0,5 до 5 кг, Зеркало 12 x 2 м, Игла для накачивания спортивных мячей, Канат для лазанья, Мат гимнастический, Медицинбол от 1 до 5 кг, Мяч волейбольный, Насос универсальный, Палка гимнастическая, Пианино, Пылесос бытовой, Станок хореографический, Скамейка гимнастическая.

### **5.8 Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы**

В качестве тренера с целью организации и проведения спортивной подготовки по художественной гимнастике могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии с тарифно-квалификационными характеристиками или профессиональными стандартами тренера (тренера-преподавателя), подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

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

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

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

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера 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 должен обеспечить контроль состояния здоровья спортсменов, 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 и спортсмены 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 предметом;
- несоблюдение временных интервалов при отработке бросков;
- толчки в спину, «отрывание» рук, различные подсечки;
- 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 спортсмены и тренеры 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 обязан незамедлительно поставить в известность директора ШКОЛЫ.

В случае легкой травмы тренер 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.

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

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой является должностной обязанностью тренера, 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 должен проверить исправность и надежность крепления ворот, спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Ворота и спортивные снаряды должны отвечать стандартам.
- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.
- Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме.
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и староста группы (капитан команды или его заместитель).
- Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, 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 по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- При занятиях должно быть исключено:
  - пренебрежительное отношение к вводной части тренировки, разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
  - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких волевых качеств.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.д.).
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Тренер должен учитывать самочувствие спортсменов, 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, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход спортсменов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

- Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсмена 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 должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера 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, оборудование 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.

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании.

На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.

Участие в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

При участии спортсмена в соревновании на него могут действовать различные опасные и вредные факторы, перечень которых зависит от конкретного вида спортивной дисциплины.

В общем случае все отрицательно воздействующие на спортсмена во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого спортсмена);



- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат, соблюдение правил поведения и т.п.).

Участники состязаний во время выступлений должны пользоваться спортивной формой, в экипировке утверждёнными правилами соревнований. Участие в соревнованиях без формы или в не соответствующей стандарту форме не допускается.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора ШКОЛЫ, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий.

Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.
- Перед началом соревнований тренер обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к требованиям соревнований по художественной гимнастике.

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:

- Спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым во Всероссийский реестр объектов спорта;
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;
- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивое к ударам покрытие;
- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

Требования безопасности во время соревнования:

- Для профилактики травм тренер должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость спортсмена и его морально-волевые качества на хорошем уровне.
- Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям, о чем должна быть сделана запись в специальном журнале.
- Спортсмены обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных тренировок или непосредственно во время соревнований, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- Уход за кожей (особенно рук и ног), удаление мозолей, коротко остриженные ногти, запрет на курение и т.д. — профилактика травматизма и заболеваний.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При получении легкой травмы тренер и медицинский работник, обслуживающий соревнования, должны оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Участнику соревнований, получившему среднюю или тяжелую травму во время соревнований, спортивным врачом должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении тренера.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер обязан снять спортсмена с соревнования и проследить за его самочувствием.
- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер и спортсмены обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера, отвечающего за спортсменов.

#### Требования безопасности по окончании соревнования:

- После окончания соревнований спортсмены по возможности должны принять гигиенический душ.
- Спортивную форму каждый спортсмен должен после окончания соревнований поменять на обычную одежду.
- После окончания соревнований участники вместе с тренером должны проанализировать, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

## **VI. Воспитательная работа**

### **6.1 Общие понятия**

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, неотягощенный 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.

## **6.2 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.

### **6.3 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.

#### **6.4. 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, спланирует 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

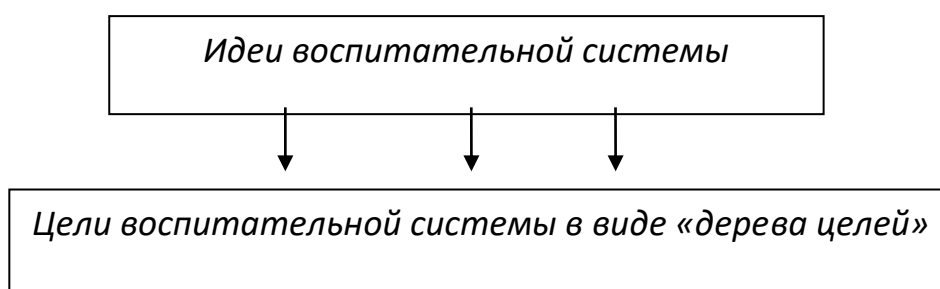


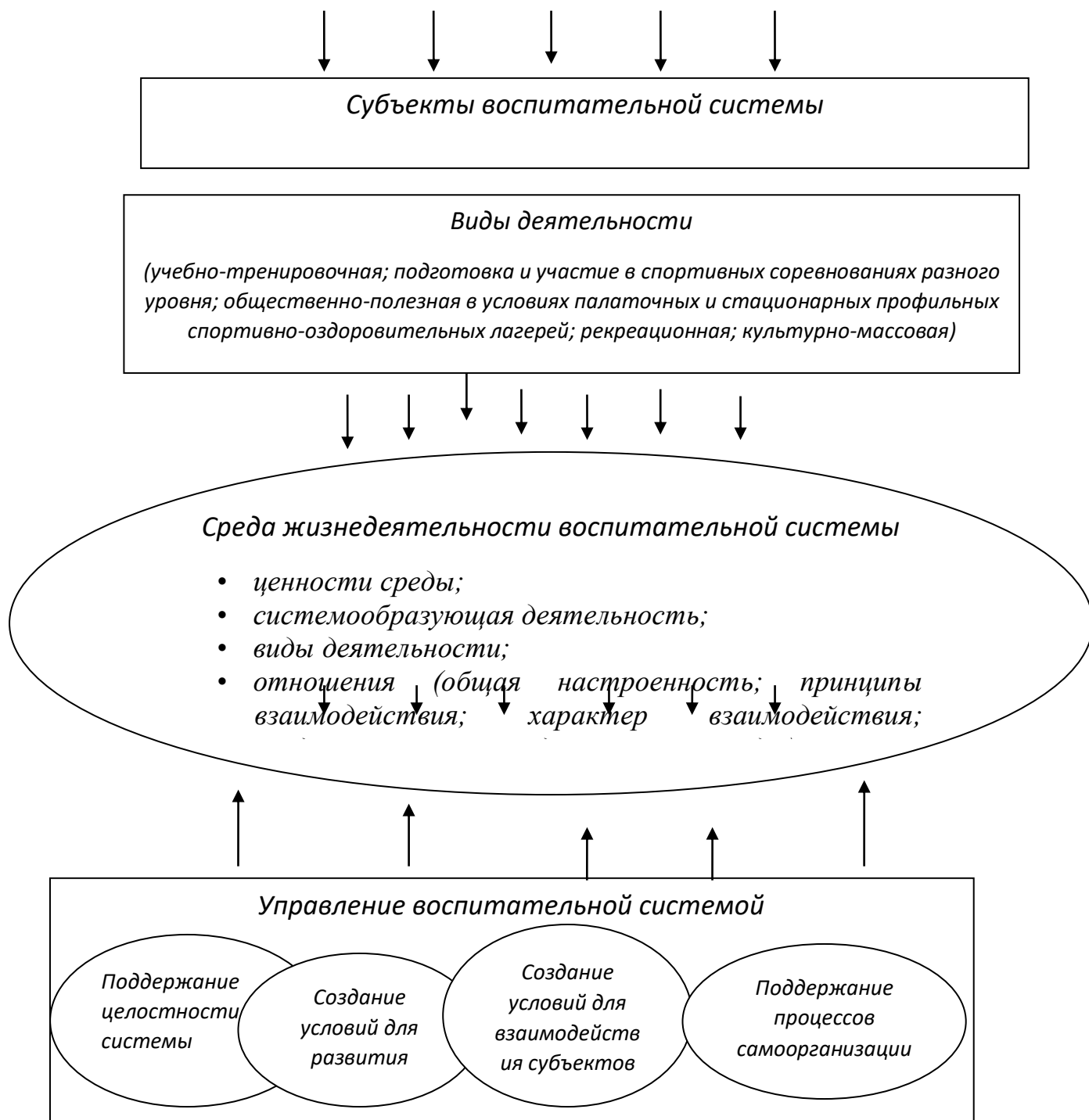
дальнейшем придерживаться этой линии поведения. *Наказание* же призвано в первую очередь указать ребенку на его ошибку, помочь осознать ее, признать свою вину, исправить ошибку. Наказание должно заставить ребенка совершать внутреннюю работу по преодолению себя. Как и в случае с поощрением, важна не форма 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.

### Структура воспитательной системы

Таблица 7





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 конкурентоспособным 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 жизнотворчества, 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.
6. 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).

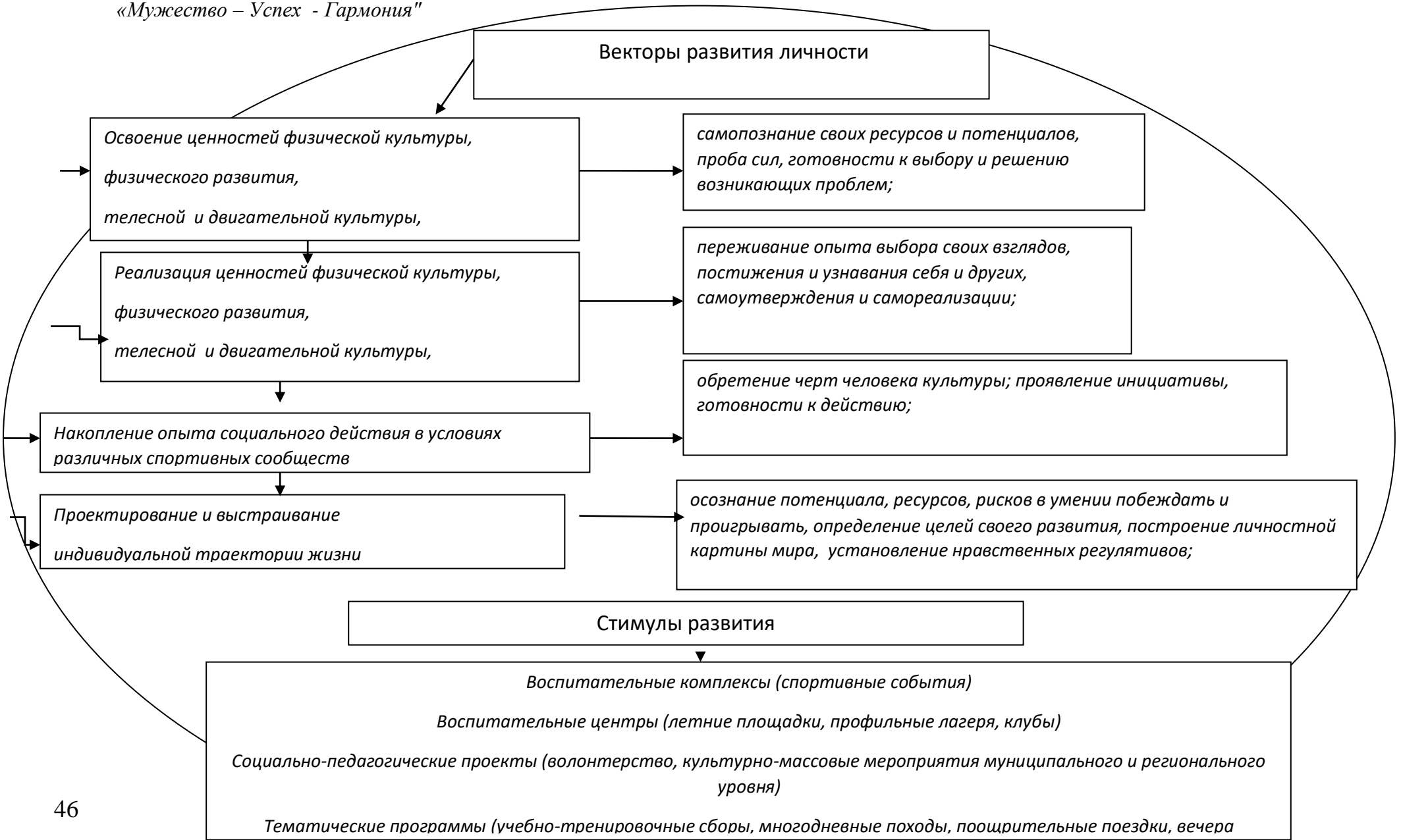
Актуализация совести, чести, собственного достоинства, долга, свободы выбора для построения личностной картины мира, способности устанавливать нравственные регулятивы и ограничители, накапливать достаточный объем индивидуальных ценностно-смысловых установок и личностных свойств, помогающих самообеспечивать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

«Мужество – Успех – Гармония»



### 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 школах, 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 школах, отсутствием или извращёнными 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 ребенку 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.

### Распределение нагрузки воспитательной работы

Распределение нагрузки теоретической подготовки с разбивкой на периоды обучения составляет:

Таблица 9

Этапный норматив	Стартовый уровень		Базовый уровень						Продвинутый уровень			
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й
Общее кол-во часов по программе	3	5	5	6	8.5	12	18	26	28	28	28	28

### Тематическое планирование

#### Стартовый уровень 1-го года обучения

Таблица 10

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5



	Физические навыки и безопасность (зима, самостраховка)	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание	1

### Стартовый уровень 2-го года обучения

Таблица 11

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Этикет и уважение к сопернику	0,5
	Правила проведения соревнований по художественной гимнастике поведение спортсмена во время соревнований	0,5
	Соблюдение режима спортивной подготовки	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности среди начинающих спортсменов	1

**Базовый уровень 3 -го года обучения**

Таблица 12

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Этикет и уважение к сопернику	0,5
	Правила проведения соревнований по художественной гимнастике поведение спортсмена во время соревнований	0,5
	Соблюдение режима спортивной подготовки	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности среди начинающих спортсменов	1

**Базовый уровень 4-го года обучения**

Таблица 13

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Мера нравственной ответственности.	0,5
	Правила проведения соревнований по художественной гимнастике нравственный облик спортсмена	0,5

	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Беседа	Вредные привычки. Курение.	1
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа(второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности среди спортсменов без учёта членов ССК.	1
Наказание	Система наказаний, предусмотренная правилами проведения соревнований за их нарушение	0,5

### Базовый уровень 5-го года обучения

Таблица 14

Метод	Тема	часы
Методы формирования социального опыта детей		
Поручение	Проведение разминки во время тренировки	0,5
	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	1
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Герб, флаг, гимн России.	0,5
	Герб, флаг, гимн Ростовской области.	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Беседа	Вредные привычки. Алкоголь.	1

	Облик члена ССК, индивидуальный поступок, коллективная ответственность	1
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на общих основаниях.	1
Наказание	Система наказаний, предусмотренная локальными актами, проводящих соревнования организаций, за нарушение регламента проведения соревнований, соблюдения правил общественной безопасности.	0,5

### Базовый уровень 6-го года обучения

Таблица 15

Метод	Тема	часы
Методы формирования социального опыта детей		
Поручение	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	1
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Беседа	Допинг! За и против!?	1
Дискуссия	Художественная гимнастика. История. Этапы развития.	3
	Файр-плей. Победа любой ценой!?	3
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа(первое полугодие)	0,5

	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на общих основаниях.	1
Наказание	Система наказаний, предусмотренная за неспортивное поведение законодательством РФ	0,5

### Базовый уровень 7-8-го года обучения

Таблица 16

Метод	Тема	часы
Методы формирования социального опыта детей		
Поручение	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	1
	Судейство соревнования. Стажировка.	3
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Беседа	Идеалы олимпийского движения. Актуальность в современном спортивном движении!	3
	Допинг в спорте. За и против!	3
Дискуссия	Звезды и развитие в современной художественной гимнастике.	3
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на	1

	общих основаниях.	
Наказание	Система наказаний, предусмотренная международным спортивным сообществом.	0,5
Наказание	Система наказаний, предусмотренная законодательством РФ к зрителям спортивных мероприятий	0,5

**Продвинутый уровень 9-12-го года обучения**

Таблица 17

Метод	Тема	часы
Методы формирования социального опыта детей		
Поручение	Проведение тренировочного занятия с обучающимися 1-го года обучения	2
	Судейство соревнования. Стажировка.	6
Ситуация свободного выбора	Ситуативная игра. Выбери правильный путь.	3
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Лекция	Периодизация спортивной подготовки, соревновательная нагрузка, виды тренировочных сборов, соблюдение план-графиков ключ к успеху.	3
Беседа	Олимпийские игры. Причины побед и поражений	3
Дискуссия	Спорт и политика.	3
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Оценка технических действий в своем амплуа (первое полугодие)	0,5
	Оценка технических действий в своем амплуа (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведения итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности на общих основаниях.	1
	Рейтинг спортсменов, судей	1
Наказание	Анализ наказаний спортсменов. Школа, регион, Российская Федерация, Международное спортивное движение	3

### Воспитательные мероприятия

Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемая как во вне тренировочной, 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;
- разнообразии 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 (иницирование 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, трудолюбив 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.

Примерное распределение воспитательных мероприятий с разбивкой на периоды обучения составляет:

Таблица 18

Этапный норматив	Стартовый уровень		Базовый уровень						Продвинутый уровень			
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й
Воспитательные мероприятия	5	8	10	11	12	14	14	14	15	15	15	15

### Тематическое планирование

#### Стартовый уровень 1-го года обучения

Таблица 19

Срок	Мероприятие
Сентябрь	Праздничное мероприятие. Добро пожаловать в школу!
Декабрь	Новогодний праздник.
Май	Оценка технических действий в своем амплуа.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы.

**Стартовый уровень 2-го года обучения**

Таблица 20

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя. Посещение соревнований.
Декабрь	Новогодний праздник.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа. .
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день. Посещение театра.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

**Базовый уровень 4-го года обучения**

Таблица 21

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя. Посещение соревнований.
Декабрь	Новогодний праздник. Посещение театра.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день. Посещение театра.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.

Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

### Базовый уровень 3-го года обучения

Таблица 22

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя. Посещение соревнований.
Декабрь	Новогодний праздник. Посещение театра.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день.
Апрель	Участие в мемориальных соревнованиях.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы. Посещение театра.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

### Базовый уровень 5-6-го года обучения

Таблица 23

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!

Октябрь	День учителя. Посещение соревнований.
Декабрь	Новогодний праздник. Посещение театра.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день. Посещение театра.
Апрель	Участие в мемориальных соревнованиях.
Март – Апрель	Экскурсия с целью изучения культурологических, исторических, природных особенностей регионов России. Во время проведения выездных соревнований.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

### Базовый уровень 7-8-го года обучения

Таблица 24

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя. Посещение соревнований.
Декабрь	Новогодний праздник. Посещение театра.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа.
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день. Посещение театра.
Апрель	Участие в мемориальных соревнованиях.
Март – Апрель	Экскурсия с целью изучения культурологических, исторических, природных особенностей регионов России. Во время проведения

	выездных соревнований.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Участие в мемориальных соревнованиях.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль – Август	Тренировочные сборы, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

### Продвинутый уровень 9-12-го года обучения

Таблица 25

Срок	Мероприятие
август - сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя. Посещение соревнований.
Декабрь	Новогодний праздник. Посещение театра.
Декабрь	Оценка технических действий в своем амплуа.
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день. Посещение театра.
Апрель	Участие в мемориальных соревнованиях.
Март – Апрель	Экскурсия с целью изучения культурологических, исторических, природных особенностей регионов России. Во время проведения выездных соревнований.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Участие в мемориальных соревнованиях.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы,

	историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль – Август	Тренировочные сборы, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

### Методы поощрения

Метод поощрения направлен, на стимулирование и закрепление положительного поведения воспитуемого. Психологическая основа поощрения — переживание ребенком радости. Признанием, похвалой тренера, коллектива товарищей. Дети любого возраста всегда испытывают потребность в оценке своей деятельности и поведения. Оценка помогает юному спортсмену понять, правильно ли они действуют, что им необходимо изменить в отношении к тренировочному процессу, к товарищам и взрослым людям. Положительная оценка усилий ребенка всегда вызывает у него веру в свои силы, бодрость, прилив энергии и готовность к выполнению более серьезных заданий. Кроме того, педагогически оправданное поощрение вызывает потребность в самовоспитании. Если метод поощрения будет педагогически не обоснован, то это может породить тщеславие, эгоистическую направленность личности, иначе говоря, данный метод воспитания может оказать отрицательное воздействие на психологию воспитуемого. Поэтому естественно, что существует ряд педагогических требований к применению этого метода воспитания, например:

- Поощряются действия и поступки ребенка, которые служат примером для окружающих и поддерживаются коллективом обучающихся, юных спортсменов;
- При поощрении необходимо обязательно учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсмена;
- Поощрение должно исходить от авторитетных лиц, организаций или выборных органов общественного управления;
- Нельзя поощрять часто одних и тех же детей;
- При поощрении самое главное — добиться, чтобы испытывали чувство удовлетворения, гордости за хорошие результаты в спорте, учебе, в общественной работе, трудовой и других видах деятельности, а не сам факт поощрения.
- Цель поощрения — развивать самостоятельность и инициативу юных спортсменов, стимулировать самовоспитание, формировать чувство ответственности за порученное дело.

В системе спортивной школы можно выделить несколько способов поощрения юных спортсменов:

- Объективно-результативные;
- Конкурсные;
- Субъективные.

К объективно-результативным мы относим присвоение спортивных разрядов и званий, категорий спортивных судей в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

К конкурсным мы относим награждения, производимые по итогам подведения рейтингов, результатов конкурсов за утверждённый период.

К субъективным мы относим награждения по результатам представления спортсменов к наградам, утверждённых спортивной школой, органами местного самоуправления, исполнительными органами власти, общественными организациями.

**VII. Комплекс контрольных испытаний и  
контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы**

**на этапе начальной подготовки (стартовый уровень 1-2 года обучения)**

Таблица № 26

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив девочки
1.	И.П. — сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» — в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» — кисти рук в упоре у пяток; «4» — расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» — расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3	Упражнение «мост» в стойке на коленях  с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» — в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» — руки согнуты; «3» — руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги по одной прямой, туловище прямое вертикально; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — с небольшим поворотом бедер внутрь и прогибанием в поясничном отделе туловища; «2» — расстояние от поперечной

			линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
6.	И.П. — стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» — в течение 6 с; «4» — в течение 4 с; «3» — в течение 2 с.
7.	В стойке по 10 вращений скакалки вбок, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной или другой рукой	балл	«5» — сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» — вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение согнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку, вращением ее вперед	балл	«5» — туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» — в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» — в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	«5» — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» — угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» — угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» — исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(базовый уровень 3-6 год обучения)**

Таблица № 27

№№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив девочки
-----------	------------	-------------------	------------------



1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;</p> <p>«4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>«3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» — захват только одной рукой;</p> <p>«1» — без наклона назад.</p>
2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» — сед, ноги в стороны;</p> <p>«4» — с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см споворотом бедер внутрь.</p>
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	<p>«5» — «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;</p> <p>«4» — «мост» с захватом за голени;</p> <p>«3» — «мост», кисти рук в упоре у пяток;</p> <p>«2» — расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;</p> <p>«1» — расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.</p>
4.	И.П. — лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» — 9 раз;</p> <p>«4» — 8 раз;</p> <p>«3» — 7 раз;</p> <p>«2» — 6 раз;</p>
5.	И.П. — лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх.	балл	<p>«5» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» — руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;</p> <p>«3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» — руки и грудной отдел</p>

			позвоночника не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены.
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» — 16 раз; «4» — 15 раз; «3» — 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» — 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» — 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
7.	Стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.	балл	«5» — в течение 5 с; «4» — в течение 4 с; «3» — в течение 3 с; «2» — в течение 2 с; «1» — в течение 1 с.
8.	И.П. — стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» — мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» — перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» — перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» — завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» — завершение переката на груди.
9.	И.П. — стойка на носках в круге, диаметром 1 м. Обруч впереди — справа в лицевой плоскости, после двух	балл	«5» — 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;

	вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны		«4» — 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» — 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» — 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» — 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» — исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 — высокий;

4,4-4,0 — выше среднего;

3,9-3,5 — средний;

3,4-3,0 — ниже среднего;

2,9-0,0 — низкий.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы (базовый уровень 7-8 год обучения)**

Таблица № 28

№№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив девочки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» — захват только одной рукой

			«1» — наклон без захвата
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение «мост» из положения стоя.	балл	«5» — «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» — «мост» с захватом за голени; «3» — «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» — расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» — расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. — лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» — 14 раз; «4» — 13 раз; «3» — 12 раз; «2» — 11 раз; «1» — 10 раз.
5.	И.П. — лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	«5» — до касания руками ног, стопы вместе; «4» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» — руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух	балл	«5» — 36-37 раз;

	ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с		«4» — 35 раз; «3» — 34 раза; «2» — 33 раза; «1» — 32 раза
7.	И.П. — стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.	балл	«5» — в течение 8 с; «4» — в течение 7 с; «3» — в течение 6 с; «2» — в течение 5 с; «1» — в течение 4 с
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» — амплитуда более $180^\circ$ , туловище вертикально; «4» — амплитуда близко к $180^\circ$ , туловище отклонено от вертикали; «3» — амплитуда $175^\circ-160^\circ$ , туловище отклонено от вертикали; «2» — амплитуда $160^\circ-145^\circ$ , туловище отклонено от вертикали; «1» — амплитуда $145^\circ$ , туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
9.	И.П. — стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	«5» — перекал без подскоков, последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу. «4» — вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» — перекал с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» — завершение переката на плече противоположной стороны; «1» — завершение переката на спине.
10.	И.П. — стойка на носках в круге диаметром 1 м. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук.	балл	«5» — 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» — 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; «3» — 5 бросков на низких

			<p>полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«2» — 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«1» — 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.</p>
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» — исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 — высокий;

4,4-4,0 — выше среднего;

3,9-3,5 — средний;

3,4-3,0 — ниже среднего;

2,9-0,0 — низкий уровень.».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы  
(продвинутый уровень 9-12 год обучения)**

Таблица № 29

№ №• n/n	Упражнения	Единица оценки	Норматив для женщин
1.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.	И.П. — стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170°-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; «4» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; «2» — касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» — отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°
3.	И.П. — лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» — 15 раз; «4» — 14 раз; «3» — 13 раз; «2» — 12 раз; «1» — 10 раз

4.	И.П. — лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	«5» — до касания руками ног, стопы вместе; «4» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» — руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	«5» — выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой 180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «4» — выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой 180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «3» — 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; «2» — 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены, носки слегка расслаблены; «1» — 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены.
6.	И.П. — стойка на носках. Руки в стороны махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия.	балл	«5» — в течение 8 с; «4» — в течение 7 с; «3» — в течение 6 с; «2» — в течение 5 с; «1» — в течение 4 с
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» — амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» — амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» — амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» — амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» — амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
8.	Переднее равновесие на носке	балл	«5» — амплитуда 180° и более, туловище



	одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног.		вертикально; «4» — амплитуда близко к $180^{\circ}$ , туловище отклонено от вертикали; «3» — амплитуда $160^{\circ}$ - $145^{\circ}$ ; «2» — амплитуда $135^{\circ}$ , на низких полупальцах; «1» — амплитуда $135^{\circ}$ , на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
9.	Переворот назад с правой и левой ноги.	балл	«5» — демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» — недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» — отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» — недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» — амплитуда всего движения менее $135^{\circ}$ .
10.	И.П. — вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	«5» — перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» — вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» — перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; «2» — перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» — перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
11.	И.П. — стойка на воске одной ноги, другая на «пассе». Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«5» — 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» — 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» — 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» — исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у женщин:

5,0-4,5 — высокий;

4,4-4,0 — выше  
среднего;

3,9-3,5 — средний;

3,4-3,0 — ниже среднего;

2,9-0,0 — низкий уровень.

## VIII. Перечень информационного обеспечения

### 8.1.Список литературы

- 1.Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991.
- 2.Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
- 3.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-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html.
4. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.
5. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
- 6.Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 –25 с.
- 7.Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.
- 8.Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.
- 9.Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
- 10.Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25.
- 11.Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
- 12.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.
13. Спортивная физиология: Учеб.для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
- 15.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов.
- 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.

### 8.2. Перечень аудиовизуальных средств

- 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.

### 8.3. Перечень Интернет-ресурсов

- 1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- 2) Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru> .
- 3) Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 4) Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 5) Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
- 6) Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
- 7) Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
- 8) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/> .

