Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №5» г. Сочи

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

по сложно-координационному виду спорта

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

(базовый уровень 1-2 года обучения)

Сочи, 2021

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» ГОРОДА СОЧИ

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №5 г. Сочи
от «11» января 2021 года
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №5 г. Сочи
_____ С.А. Еременко
Приказ от 11.01.2021 г. 03-А №1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

по сложно-координационному виду спорта

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Уровень программы: *базовый 1-2 года обучения*
Срок реализации программы: *2 года (504 часа)*
Возрастная категория: *от 6 до 8 лет*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется *на бюджетной основе*
ID-номер программы в Навигаторе: *4464*

Авторы-составители:
Гриднева Светлана Владимировна,
зам. директора по учебно-спортивной работе
Лагун Елена Владимировна,
тренер-преподаватель высшей категории

г. Сочи
2021

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности по сложно-координационному виду спорта «Художественная гимнастика»

Наименование муниципалитета	ГО Сочи
Наименование организации	МБУДО ДЮСШ № 5
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	41788
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по сложно-координационному виду спорта «Художественная гимнастика»
Характеристика программы	По уровню освоения – предпрофессиональная По форме организации образовательного процесса – комплексная, разноуровневая
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Гриднева С.В., зам. директора по УСР, Лагун Е.В., тренер-преподаватель
Краткое описание программы	Данная программа — начальная ступень реализации дополнительного образования по художественной гимнастике. Она является составной частью (образовательным модулем) комплексной разноуровневой общеобразовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности по сложно-координационному виду спорта «Художественная гимнастика». Данная программа составлена для базового уровня 1-2 года обучения и является начальным этапом 8-летней предпрофессиональной подготовки. Актуальность определена тем, что программа отвечает современным требованиям в образовании. Учитывая задачу нацпроекта «Успех каждого ребёнка», направленную на выявление, поддержку и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, направленную на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся, тренеры-преподаватели МБУДО ДЮСШ №5 ставят в приоритет персонализацию обучения. Программа является разноуровневой, задания для детей дифференцируются в зависимости от их психологических и физических способностей и возможностей. В матрице данной программы определены три уровня сложности усвоения материала – стартовый, основной и продвинутый. Эти термины немного отличаются от общепринятых, что связано с особенностями предпрофессиональных программ физкультурно-спортивной

	направленности, в которых уже заложены уровни обучения: ознакомительный, базовый и углубленный. Уровневая дифференциация происходит на каждом году обучения, таким образом, ребенок, поступивший в группу базового уровня первого года обучения имеет возможность освоить материал на любом из достаточных для его способностей уровне – стартовом, основном или продвинутом. Такой же механизм действует и на втором году обучения по программе. Предполагаемые результаты по уровням освоения программы представлена в Матрице (таблица 4).
Форма обучения	Очная с применением дистанционных форм обучения
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	504 часа: 1 год – 252 часа (42 недели), 2 год – 252 часа (42 недели).
Возрастная категория	6-8 лет
Цель программы	Формирование физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.
Задачи программы	В Программе заложено уровневое описание задач (таблица 2). В паспорте представлены основные задачи комплексной программы: 1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. 2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации. 3. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта. 4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности. 5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта. 6. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.
Ожидаемые результаты	**Планируемые результаты по годам обучения** **(1-2 год обучения)** ***<u>Личностные результаты</u>*** -Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности. -Умение работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор. -Стремление к самосовершенствованию.

	-Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. -Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности. ***<u>Метапредметные результаты</u>*** -Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи. - Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы) - Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей. - Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану. - Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. - Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера. ***<u>Предметные результаты</u>*** В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. Предполагаемые результаты по уровням освоения программы представлены в Матрице разноуровневой предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности по сложно-координационному виду спорта «Художественная гимнастика» (таблица №4).
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да
Материально-техническая база	Спортивные залы общеобразовательных школ: гимназия № 8, СОШ № 4, лицей № 22, СОШ № 18, гимназия № 9. Ковры для занятий, шведская стенка.

№п/п	Содержание	Стр.
1.	**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**	7
1.1.	Пояснительная записка	7
1.2.	Цель и задачи программы	15
1.3.	Характеристика вида спорта художественная гимнастика	17
1.4.	Содержание программы	19
1.5.	Планируемые результаты по годам обучения	29
1.6.	Матрица программы	30
2.	**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**	36
2.1.	Учебно-тематический план базового уровня 1-2 года	36
2.2.	Условия реализации программы	37
2.3.	Формы аттестации	38
2.4.	Оценочные материалы	40
2.5.	Формы, методы и принципы реализации программы	40
3.	**Приложения. Учебно-методический комплекс.**	42
3.1.	**Диагностический блок**	42
	Приложение 1 – Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике (5-8 лет)	42
	Приложение 2 – Индивидуальная карта психолого-педагогического наблюдения	47
	Приложение 3 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	48
	Приложение 4 – Формы и методы контроля	49
	Приложение 5 – Особенности подготовки и проведения занятий по виду спорта художественная гимнастика	51
	Приложение 6 – Обучение и техническая подготовка. Этапы освоения материала	54
	Приложение 7 – Формы и методы, используемые в работе	55
	Приложение 8 – Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	57

	Приложение 9 – Система контроля для групп базового уровня 1-2 года обучения	59
	Приложение 10 - Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	60
3.2.	**Мониторинговый блок**	61
	Приложение 11 - Карта результативности реализации программы	61
	Приложение 12 - Критерии оценивания уровня освоения программы и динамики личностного продвижения учащегося	62
3.3.	**Воспитательный блок**	64
	Приложение 13 – Рабочая программа воспитательной работы	64
	Приложение 14 – Календарный план воспитательной работы на 2021 учебный год	73
	Приложение 15 – Результативность реализации программы	76
4.	**Список литературы**	78

Раздел 1
«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа — начальная ступень реализации дополнительного образования по художественной гимнастике. Она является составной частью (образовательным модулем) комплексной разноуровневой общеобразовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности по сложно-координационному виду спорта «Художественная гимнастика». Данная программа составлена для базового уровня 1-2 года обучения и является начальным этапом 8-летней предпрофессиональной подготовки.

Программа ориентирована на решение задач государственной политики в сфере образования, культуры и социального развития, опирается на актуальную нормативно-правовую базу РФ, региона и образовательного учреждения.

Художественная гимнастика – популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия художественной гимнастикой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменок, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку судей.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта художественная гимнастика (далее программа) является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в МБУДО ДЮСШ №5 г. Сочи и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, акробатика, развитие творческого мышления, национальный региональный компонент, специальные навыки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных уровнях подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию спортивного резерва в области

художественной гимнастики. Использовался многолетний опыт работы многих региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по данному виду спорта.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровье сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020 г.).
8. Устав и локальные акты МБУДО ДЮСШ №5 г. Сочи.

Направленность дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность определена тем, что программа отвечает современным требованиям в образовании. Учитывая задачу нацпроекта «Успех каждого ребёнка», направленную на выявление, поддержку и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, направленную на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся, тренеры-преподаватели МБУДО ДЮСШ №5 ставят в приоритет персонализацию обучения. Программа является разноуровневой, задания для детей дифференцируются в зависимости от их психологических и физических способностей и возможностей.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки обучающихся на весь период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья обучающихся, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по художественной гимнастике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерную для избранного вида спорта;
- повышение координации и гибкости за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана на основе изучения образовательного запроса детей и родителей, по форме организации образовательного процесса является разноуровневой, направлена на детей с разным уровнем подготовки и освоения образовательной программы.

Разноуровневое обучение – это педагогическая технология организации образовательного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала. Использование такой системы обучения вызвано тем, что традиционная система, ориентированная на обучение всех детей по единым программам и методикам, не может обеспечить

полноценного развития каждого ребёнка. Тренер-преподаватель в ходе образовательного процесса взаимодействует с учащимися, которые имеют различные интересы, склонности, потребности, мотивы, особенности темперамента и физического развития, поэтому необходимо создать оптимальные условия для обучения каждого ребенка, способствовать его систематическому росту, переходу из одной группы в другую. Такое обучение стимулирует развитие познавательной активности, помогает детям успешнее преодолевать трудности и овладевать знаниями, открывает перед ними широкие возможности самореализации, самопознания и саморазвития.

Разноуровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, а педагогу уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание на работе с различными категориями детей. Использование такого обучения позволяет:

- повысить активность и работоспособность обучающихся;
- мотивировать к обучению;
- улучшить качество обучения.

Данная технология предполагает создание педагогических условий для включения ребёнка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития, дает возможность каждому ученику овладевать учебным материалом на определённом уровне в зависимости от его способностей, желания и индивидуальных качеств личности.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Художественная гимнастика» рассчитана на 2 года обучения (базовый уровень 1, 2 года обучения). Каждый год обучения представлен как цикл, имеющий свои цели, задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты и описание всех этих аспектов по уровням сложности. Это позволяет более вариативно и мобильно организовать образовательный процесс. Кроме того, программа, организованная по разноуровневому принципу, позволяет учитывать специфику дополнительного образования и охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Данная программа содержит следующие признаки разноуровневости:

- предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала;
- программа содержит описание процедур, с помощью которых определяется адекватный возможностям и потребностям учащегося уровень освоения образовательной программы (входная диагностика, изучение образовательного запроса, публичная аттестация, контрольные точки, зачётные выступления);
- организован и обеспечен доступ новых участников программы к освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованных педагогических процедур;

- программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;
- программа содержит фонд оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Педагогическую целесообразность программы составляют основные принципы, на которых она построена. В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей проектирование разноуровневых программ должно обеспечивать достижение личностных, метапредметных и предметных результатов. Такое достижение всеми обучающимися возможно только при наличии основополагающих принципов, озвученных в Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей:

- создание условий для формирования гармонично развитой личности ребенка;
- создание условий для самостоятельного построения обучающимися индивидуального учебного плана и возможности непрерывного образования путем выстраивания собственного образовательного маршрута;
- обеспечение выравнивания доступности дополнительного образования для различных категорий детей в соответствии с их образовательными потребностями и возможностями.

Использование системы разноуровневого обучения способствует реализации этих принципов на практике и позволяет достигать планируемые результаты большему числу обучающихся. Кроме того, педагогическую целесообразность использования разноуровневой системы обучения подтверждает и результативность реализации программы, построенная на анализе опыта работы тренера-преподавателя Лагун Е.В. (приложение 15).

Как показывает практика, все обучающиеся имеют разные способности к освоению материала, обладают разными физическими способностями и требовать от них достижения одинаковых результатов было бы неверно. Опираясь на многолетний опыт тренеров-преподавателей нашей школы, можно сделать некоторые статистические выводы, а именно из 100% обучающихся в группе 15-20% детей осваивают материал на стартовом уровне, 60-70% детей овладевают знаниями основного уровня, и лишь 10-15% выходят на продвинутый уровень. Под данными уровнями мы понимаем:

1. Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
2. Основной уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3. Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках тематического направления программы.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Отличительные особенности данной программы

Построение данной программы проводилось согласно следующим принципам:

1. Принцип актуальности, который подразумевает определение целей и построение содержания программы с учетом социального заказа на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры.
2. Принцип системности и комплексности, который предполагает взаимосвязь и взаимодополнение элементов содержания программы, обеспечивающие целостность гармоничного развития и воспитания подростков (физического, психического, духовного, социального компонентов), а также освоение учащимся системы средств и методов его сохранения и развития.
3. Принцип научности и доступности, который предполагает усвоение ребенком определенного объема знаний и умений, основанных на многовековом опыте человечества, соответствующего уровню образовательных возможностей учащихся.
4. Принцип интегративности, который предполагает учет многокомпонентности процессов воспитания и развития, а также интегративности наук и учебных предметов в воспитании и развитии. То есть, гармоничное развитие и воспитание подростков осуществляется с позиции системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания, развития.
5. Принцип соответствия, который предполагает оптимальное сочетание элементов социальной инфраструктуры (материально-технические, социально-организованные, культурно-бытовые факторы жизнедеятельности учащихся) и педагогической системы дополнительного образования.
6. Принцип региональности. Содержание программного материала учитывает региональные природно-климатические, социальные, этнические, демографические особенности региона.

7. Принцип разноуровневости организации содержания учебного материала и дифференцированного подхода в условиях группового обучения.

Специфика организации обучения по дополнительной предпрофессиональной программе физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с уровнем обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Адресат программы

Данная программа предназначена для девочек в возрасте от 6 до 8 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

Уровень программы

Программа реализуется на базовом уровне.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы составляет 504 часа на весь период обучения (252 часа в год, 42 учебных недели, по 6 часов в неделю).

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

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе 15-20 человек.

Режим занятий

Занятия в объединении проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Зачисление в группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня 2 года.

Таблица 1

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
1	6-7	3	2x2x2	6	42	252
2	7-8	3	2x2x2	6	42	252

Программа учитывает возрастные особенности и уровень подготовки воспитанников, имеет продолжение курса обучения и предполагает рост ребёнка как спортсмена, судьи, наставника, тренера по виду спорта художественная гимнастика, волонтера, общественного деятеля.
Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Одной из особенностей образовательного процесса является возможность освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку.

В программе заложена разноуровневая технология организации обучения, в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей и отражена в матрице программы. Матрица программы включает описание по каждому уровню сложности следующих аспектов: целеполагание, специфика учебной деятельности, диагностика, формы и методы работы, прогнозируемая результативность обучения по программе.

В матрице данной программы определены три уровня сложности усвоения материала – стартовый, основной и продвинутый. Эти термины немного отличаются от общепринятых, что связано с особенностями предпрофессиональных программ физкультурно-спортивной направленности, в которых уже заложены уровни обучения: ознакомительный, базовый и углубленный.

Уровневая дифференциация происходит на каждом году обучения, таким образом, ребенок, поступивший в группу базового уровня первого года обучения имеет возможность освоить материал на любом из достаточных для его способностей уровне – стартовом, основном или продвинутом. Такой же

механизм действует и на втором году обучения по программе. Предполагаемые результаты по уровням освоения программы представлена в Матрице (таблица 4).

Доступность реализации Программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Программа может быть реализована в других образовательных организациях физкультурно-спортивной направленности по виду спорта художественная гимнастика, внутренние или внешние факторы, препятствующие ее реализации, отсутствуют.

1.2. Цель и задачи данной программы

Цель программы: формирование физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Основными задачами реализации программы являются:

7. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
8. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
9. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
10. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.
11. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.
12. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Таблица 2

Уровневое описание задач программы

Уровень освоения программы	Задачи
Стартовый	**Воспитательные (личностные)** -формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;

	-воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе. - формировать жизненно важные гигиенические навыки. **Развивающие (метапредметные)** -развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию; -формировать осанку; **Обучающие (предметные)** - обучать основам художественной гимнастики; - помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
Основной	**Воспитательные (личностные)** - формировать творческую индивидуальность; - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка; **Развивающие (метапредметные)** -развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность; **Обучающие (предметные)** - обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика; -расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;
Продвинутый	**Воспитательные (личностные)** -формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности; - формировать творческую индивидуальность; - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка; **Развивающие (метапредметные)** -развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность; -развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся; **Обучающие (предметные)** - обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика; -расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья; - способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Основные направления подготовки гимнасток

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильным базовым техникам при работе с предметами и без.
3. Принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости.
5. Планомерное прибавление вариативности выполнения, музыкальности, обучение работе в группе.
6. Переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным.
7. Увеличение повторений соревновательных упражнений в процессе подготовки.
8. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток.
9. Ознакомить обучающихся с правилами по художественной гимнастике.

1.3. Характеристика вида спорта художественная гимнастика

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один вид предмета (например, пять мячей, пять пар булав и т.д.), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи, обручи и булавы и т.д.). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцати балльной системе. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами. Художественная гимнастика - ациклический, сложно-координированный вид спорта.

Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы исторически-бытового и современного танца;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (обще развивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (и полу акробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до около предельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости. Перечисленные выше особенности художественной гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), гимнастка

должна обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.
Художественная гимнастика — это многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, старших - по обязательной и произвольной. Кроме того, программой предусматриваются парные и групповые (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

1.4. Содержание программы:

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного годового учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям гимнастикой.

Учебный план
МБУДО ДЮСШ № 5 г. Сочи
по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе
(базовый уровень сложности 1-2 года обучения)
из расчета на 42 недели

Таблица 3

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение учебной нагрузки по уровню сложности и году обучения (в часах)	ВСЕГО (часов)
		Базовый уровень (1-2 год)	
		1 год	
1	2	3	4
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели):		**252**	**252**
1.	**Обязательные предметные области**	**172**	**172**
1.1.	Теоретические основы ФК и С	24	24
1.2.	Общая физическая подготовка	72	72
1.3.	Вид спорта	76	76
2.	**Вариативные предметные области**	**66**	**66**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14	14
2.2.	Развитие творческого мышления или	14	14
2.3.	Хореография и (или) акробатика	24	24
2.4.	Специальные навыки	14	14
3.	**Самостоятельная работа**	**12**	**12**

4.	**Промежуточная аттестация**	**2**	**2**
Содержание разделов подготовки			
5.	Теоретические занятия	24	24
6.	Практические занятия	228	228
6.1.	Тренировочные мероприятия	208	208
6.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	10
6.3.	Иные виды практических занятий	10	10
7.	Количество часов в неделю	6	
8.	Количество тренировок в неделю	3	
9.	Общее количество тренировок в год	126	
10.	Медицинское обследование (количество раз в год)	2	

Конкретный годовой учебный план на группу составляется тренером-преподавателем на основе Программы с учетом педагогической целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся, расписания тренировочных занятий, а также возможностей спортивной базы.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером-преподавателем и изучается данной группой в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

График проведения занятий по группам (расписание тренировочных занятий) составляется исходя из недельной нагрузки утвержденного годового учебного плана МБУДО ДЮСШ №5. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать - 2 часов.

Содержание учебного плана

Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История художественной гимнастики в России и за рубежом.

Характеристика художественной гимнастики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие художественной гимнастики, как вида спорта. Сильнейшие гимнастки и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по художественной гимнастике на соревнованиях различного уровня. Организация федерации художественной гимнастики.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменки.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменок перед соревнованиями и перед выступлением непосредственно.

Влияние физических упражнений на организм спортсменки

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсменки.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсменки. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой

помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий художественной гимнастикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях художественной гимнастикой.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств гимнастки различного возраста и подготовленности.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Рекомендации по планированию применения общей физической подготовки и специальной физической подготовки.
Общая физическая подготовка

1	И.П. - стойка на полупальцах, поочередные махи правой (левой) ногой вперед, в сторону, назад.	Маховую ногу опускать силой, а не бросать, удерживая вертикальное положение туловища, не опускаясь на всю стопу. Махи

		выполнять на каждый шаг без дополнительных шагов.
2	И.П. - в полуприседе; - 2 кувырка вперед, - выйти в стойку на полупальцы - 2 переворота вперед на одну ногу	Кувырки выполняются быстро, перевороты медленно
3	И.П. - боком к основному направлению. 1-2 - переворот боком на одну ногу. 3-6 - боковое равновесие, держать. 7-8 - переворот боком через одну руку в и.п.	В перевороте ноги в шпагате. выполнять без дополнительных шагов. во время переворотов поясница подтянута.
4	И.П. - основная стойка (О.С.) - скачки с ноги на ногу, в темпе. - переворот вперед на одну ногу	В полете успеть выпрямить и соединить две ноги. Переворот выполнять в темпе.
5	Прыжки с ноги на ногу, толчком одной, приземляясь на две.	Прыжки точно вверх, стопы в полете оттянуты.
6	Вальсовый шаг вперед, открытый прыжок в кольцо с наскока.	Следить за точностью работы рук.
7	Прыжки шагом подряд на правую, левую ногу	Прыжки выполнять с большой амплитудой разведения ног, с продвижением вперед. Не ложиться на переднюю ногу ,проносить таз вперед.
8	Наскок, прыжок касаясь в кольцо.	Выполнять на обе ноги. Руки в прыжке вверх, прямые. Туловище назад не наклонять, маховое бедро как можно выше.
9	Прыжок шагом, шагом в кольцо.	Следить за положением рук, высотой, амплитудой. Увеличивая амплитуду к последним прыжкам. На приземлении не расслабляться.
10	Прыжок шагом, прыжок касаясь в кольцо	Следить за положением рук, амплитудой прыжка и высотой. Переднюю ногу ставить широко вперед, не под себя, проносить таз вперед.
11	Прыжки шагом с поворотом по кругу.	Следить за продвижением вперед. Диаметр круга не уменьшать.

Специальная физическая подготовка

Содержание	**Количество повторений в подход**	**Количество подходов**
Для развития прыгучести		
1.Из стойки на носках на нижней рейки гимнастической стенки сгибание и разгибание в голеностопном суставе с максимальной амплитудой, в исходном положении (и.п.) - носки вместе, врозь, внутрь.	15 в каждом и.п.	1
2.Из стойки боком к гимнастической скамейке вскок на скамейку и соскок в другую сторону (ноги стараться не сгибать)	8	2
3. Тоже упр.№2, но перепрыгивать скамейку можно с междускоком (ноги стараться не сгибать)	10	1
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (блоха)	10 на каждой ноге	2
5. Из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута (под прямым углом) на 4-5 рейке, руки хватом на уровне плеч. Встать на левую и возвратиться в И.П. (выполнять быстро)	10 на каждой ноге	1
6. Прыжки через скакалку с двойным вращением (кол-во за 10 сек)	4	1
Для мышц брюшного пресса		
1. Из седа на повышенной опоре ("конь", "козел", гимнастическая скамейка) руки на пояс, ноги закреплены. Наклоны назад да горизонтального положения и возвращения обратно в сед.	20	2

2. Из положения лежа на спине, руки вверх закреплены (хват за рейку), поднимание прямых ног до касания носками за голову.	20	1
3. Из положения лежа на спине руки вверх, сесть в группировку и возвратиться в И.П. (выполнять с максимальной быстротой)	10	2
Для мышц разгибателей спины		
1. Из положения лежа на бедрах, согнувшись на повышенной опоре, руки за пояс, ноги закреплены. Поднимание туловища выше горизонтального положения и возвращение в И.П.	20	1
2. Из положения лежа на животе, согнувшись на повышенной опоре, руки закреплены, поднимание ног выше горизонтального положения и возвращение в И.П.	10	2
Упражнения на расслабление		
1. Из И.П. стойка руки вверх, посегментное расслабление мышц рук, плечевого пояса, туловища и возвращение в И.П.	Дозировка индивидуальн но	
2. Из И.П. основная стойка "потряхивание рук" и поочередно ног		
3. Из И.П. лежа на полу, поднять ноги вперед, посегментно расслабить и принять И.П.		
Для развития гибкости		
1. Из упора присев выполнить "шпагат" продольно и поперек	**5**пружинистых движений на каждый вид шпагата	**5** подряд на каждый вид шпагата
2. Из положения лежа на спине растягивание в "шпагат" во все направления с помощью тренера	То же, что упр1, но двойная дозировка	То же, что упр1
3. Из стойки лицом к гимнастической стенке в наклоне вперед, руки хватом за рейку, пружинистые наклоны вперед.	10	3
4. Из седа на пятках руки вверх, партнер упирается коленями в лопатки, отводит руки назад	5 пружинистых	5
5. Из стойки у опоры махи ногами во все направления с максимальной амплитудой	4 маха в каждую сторону в кольцо	2
Упражнения на функцию равновесия		
1. Из И.П. основная стойка быстрые повороты головы направо - налево	10	2
2. Варианты равновесий на одной ноге с различными положениями "свободной" ноги, рук, головы то же с закрытыми глазами	Каждый вид равновесия держать по 5-10 сек	1

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абалакова). Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек до 1 мин в каждой. Возможно выполнение прыжков через гимнастическую скамейку.

2. Прыжки с возвышения от 20 см до 60 см (в зависимости от возраста и подготовки занимающейся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течении 30 – 40 сек. После отдыха 2-3 минуты, задание повторить.

3. Прыжки на возвышении (20-30см) в максимальном темпе в течении 30-40 сек. Упражнения выполняются сериями с интервалом отдыха от 30 сек до 2-3 мин.

4. В исходном положении стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной ноге при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается .

5. Выполнение серии прыжков до предела:

4 прыжка на 2х ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

Методика развития гибкости.

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.

2. Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторить упражнение 3 раза.

3. Боком к опоре, 1-я свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникнет явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2 – 3 минуты повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг.

4. Из седа на пятках перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек. То же с другой руки (поменять руки) держать 20 сек.) Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.

5. Шпагат, правая нога вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышенности от 10 до 20 см.) Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая нога вперед, то же в шпагате. После 2 – 3 мин. Отдыха повторить задание еще раз.

Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Технико-тактическое мастерство

А. Базовая техническая подготовка

1 Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки
2 Упражнение для правильной постановки ног и рук
3 Маховые упражнения
4 Круговые упражнения
5 Пружинящие упражнения
6 Упражнения в равновесии

Б. Специальная техническая подготовка

1. Виды шагов: на полупальцах

- мягкий, пружинящий

- высокий, острый
- приставной, скрестный
- скользящий, перекатный, широкий
- галопа, польки
- вальса

2. Виды бега: на полупальцах
- высокий
- пружинящий

3. Наклоны и волны:
а) стоя: вперед
- в сторону (на 2-х ногах)
- в сторону (на одной ноге)
- назад (на двух ногах)
- назад (на одной ноге)

б) на коленях: вперед, в стороны, назад
в) волны: руками – вертикальные и горизонтальные
- одновременные и последовательные
- боковая волна
- боковой целостный взмах
- передняя волна и целостной взмах
- обратная волна

4. Подскоки и прыжки:
а) с двух ног с места: выпрямившись
- выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180, 360°
- из приседа
- разножка (продольная, поперечная)
- прогнувшись, боковой с согнутыми ногами

б) с двух ног после наскоков:
- прыжок со сменой ног в 3 позиции
- после приседа
- олень
- кольцом

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад)
г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед) закрытый и открытый
- со сменой ног (впереди, сзади)
- со сменой согнутых ног
- махом в кольцо
- широкий, сгибая и разгибая ногу

д) подбивной в кольцо

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках
- равновесии в полуприседе
- равновесие в стойке на левой, на правой
- равновесие в полуприседе на левой, на правой

- заднее равновесие
- боковое равновесие

6. Вращения: переступанием
- скрестные
- одноименные от 180 до 540
- разноименные от 180 до 360

7. Акробатика:
- мост, мост с одной ноги
- кувырки (вперед, назад, боком)
- стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях
- махом на две и на одну руку

8. Упражнения с мячом:
- махи во всех направлениях, круги большие и средние
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами
- отбивы: однократные и многократные
- со сменой ритма
- разными частями тела
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками
- средние (до 2 метров) двумя и одной рукой
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками
- перекаты: по полу
- по двум рукам, по одной руке
- по телу, по спине

9. Упражнения со скакалкой:
- качания, махи: двумя руками, одной рукой
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках
- скакалка сложена в двое
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой
- вращения скакалкой: вперед и назад
- скрестно вперед и назад
- двойное вращение вперед и назад
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо
- одной рукой прямую скакалку
- двумя руками из основного хвата
- обвивание и развивание вокруг тела
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости
- передача около отдельных частей тела
- «мельницы»: в лицевой плоскости
- поперечная, горизонтальная

10. Упражнения с обручем:
- махи одной и двумя руками во всех направлениях
- круги одной и двумя руками вверху и внизу

- вращения правой и левой руками (вперед и назад)
- вращения на шее, вращения вокруг туловища (талии)
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга
- одной рукой вперед, двумя – вертушкой в горизонтальной плоскости
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости
- вертушки однократные и многократные одной рукой
- проход через обруч на месте и после обратного ката
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)

11. Упражнения с лентой:

- махи, круги, восьмерки, змейки, спирали
- бумеранги, передачи

12. Упражнения с булавами:

- махи, круги
- постукивания, «мельницы»
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)

13. Специальные средства:

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движения
- распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры
- музыкально-двигательные задания, танцы
- классический экзерсис

Рекомендации по применению элементов хореографии

Хореография

- деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)
- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях
- батманы фондю в сторону
- гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами
- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)
- партерная хореография

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и способы их применения.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;

- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

1.5. Планируемые результаты по годам обучения (1-2 год обучения)

Личностные результаты

-Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.

-Умение работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.

-Стремление к самосовершенствованию.

-Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

-Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.

Метапредметные результаты

-Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.

- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)

- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.

- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.

- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Предполагаемые результаты по уровням освоения программы представлены в Матрице разноуровневой предпрофессиональной программы по виду спорта «Художественная гимнастика» (таблица №4).

Таблица №4

1.6. Матрица разноуровневой дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Художественная гимнастика»

Уровни освоения материала	Критерии		Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Результаты обучения
	ЗУН (знания, умения и навыки)	Личностные			
Базовый уровень 1-го года обучения					
Стартовый	*Учащийся должен знать:* - о пользе занятий физическими упражнениями; - правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях; - историю развития художественной гимнастики в России. *Учащийся должен уметь:* - заниматься самостоятельно утренней гимнастикой; - выполнять простейшие строевые упражнения; - выполнять простые танцевальные шаги.	Развитие эмоционально-волевых качеств (трудолюбия, настойчивости, терпеливости, самообладания, решительности, мужества и смелости, уверенности в своих силах).	Наблюдение, опрос, индивидуальная беседа. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Медицинское, психолого-педагогическое тестирование.	Наглядно-практический, словесный, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования.	*В области теории и методики физической культуры и спорта:* - физическая культура и спорт в России; - гигиенические знания и навыки; -профилактика травматизма и заболеваемости в художественной гимнастике; *В области общей и специальной физической подготовки:* - освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к гимнастике.
Основной	*Учащийся должен знать:*	Умение применять адекватный стиль и тон	Тестирование, анкетирование	Наглядно-практический,	*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

	- базовые элементы с предметами художественной гимнастики; - правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях; - влияние физических упражнений на строение и функции организма. *Учащийся должен уметь:* - заниматься самостоятельно утренней гимнастикой; - выполнять базовые элементы с предметами; - выполнять простые специальные упражнения.	общения; устанавливать межличностные и деловые контакты в конкретных ситуациях, выбирать адекватные способы сотрудничества.	педагогический анализ. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Медицинское, психолого-педагогическое тестирование.	словесный, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования, технология оценивания.	-профилактика травматизма и заболеваемости в художественной гимнастике; - оборудование и инвентарь; - строение и функции организма человека; - основы техники исполнения упражнений с предметами и без; *В области общей и специальной физической подготовки:* - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к гимнастике; - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию; *В области избранного вида спорта:* -овладение основами техники исполнения упражнений с предметами и без.
Продвинутый	*Учащийся должен знать:*	Умение устанавливать межличностные и деловые контакты в	Логические и проблемные задания. Создание	Наглядно-практический, словесный,	*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

	- основы техники по виду спорта художественная гимнастика; - правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях; - влияние физических упражнений на строение и функции организма. *<u>Учащийся должен уметь:</u>* - развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг; - распознавать характер музыкального произведения; - развивать танцевально-ритмическую координацию; - демонстрировать художественно-творческие способности; - принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.	конкретных ситуациях, выбирать адекватные способы сотрудничества; развивать чувство уверенности и раскрепощенности.	портфолио учащегося. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Медицинское, психолого-педагогическое тестирование.	тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования, метод генерирования идей.	- физическая культура и спорт в России; - гигиенические знания и навыки; -профилактика травматизма и заболеваемости в художественной гимнастике; - оборудование и инвентарь; - строение и функции организма человека; - основы техники исполнения упражнений с предметами и без; - основы музыкальной грамоты. *<u>В области общей и специальной физической подготовки:</u>* - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию; - контрольные нормативы по общей физической подготовке. *<u>В области избранного вида спорта:</u>* - овладение основами техники исполнения упражнений с предметами и без; - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

					- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств.
Базовый уровень 2-го года обучения					
Стартовый	*Учащийся должен знать:* – приемы расслабления; – элементарные сведения об организме человека; – правила здорового питания. *Учащийся должен знать уметь:* – контролировать свое самочувствие; – выполнять движения под музыку; – выполнять танцевальные шаги; – выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики; – согласованно выполнять двигательные действия; – выполнять вспомогательные упражнения	Научиться эффективно сотрудничать в паре, группе, уметь формулировать своё мнение и позицию.	Наблюдение, опрос, индивидуальная беседа. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Медицинское, психолого-педагогическое тестирование. Успешные выступления на соревнованиях муниципального уровня.	Наглядно-практический, словесный, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования.	*В результате учащиеся:* - овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками; - повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам; - улучшится гибкость и растянутость мышц ног; - приобретут необходимые гигиенические навыки; - разовьют физические и психомоторные качества; - укрепят здоровье.

	художественной гимнастики.				
Основной	*Учащийся должен знать:* – элементарные сведения об организме человека; – правила здорового питания; - правила личной гигиены; - приемы самоконтроля за физическим состоянием. *Учащийся должен знать уметь:* – выполнять танцевальные шаги; – выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики; – согласованно выполнять двигательные действия; – выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики; – распознавать ритм, темп и характер	Научится адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникаций. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Тестирование, анкетирование педагогический анализ. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Медицинское, психолого-педагогическое тестирование. Успешные выступления на соревнованиях регионального уровня.	Наглядно-практический, словесный, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования, технология оценивания.	*В результате учащиеся:* – приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья; - повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам; - улучшится гибкость и растянутость мышц ног; -повысится координация; - увеличится время выполнения равновесия; - приобретут необходимые гигиенические навыки; - разовьют физические и психомоторные качества; - укрепят здоровье.

	музыкального произведения.				
Продвинутый	*<u>Учащийся должен знать:</u>* – приемы оказания первой помощи; – приемы самоконтроля за физическим состоянием; – правила личной гигиены; – приемы самоанализа. *<u>Учащийся должен знать уметь:</u>* – четко выполнять базовые элементы; – четко выполнять специальные элементы; – выполнять соревновательные упражнения; – выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение; – распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.	Сформировать устойчивую потребность в спортивном и личностном самосовершенствовании; развить чувство уверенности и раскрепощенности.	Логические и проблемные задания. Создание портфолио учащегося. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Медицинское, психолого-педагогическое тестирование. Успешные выступления на соревнованиях (регионального, всероссийского уровней, международных турнирах).	Наглядно-практический, словесный, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования, метод генерирования идей.	*<u>В результате учащиеся:</u>* - овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками; – приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья; - повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам; - улучшится гибкость и растянутость мышц ног; -повысится координация; - увеличится время выполнения равновесия; - приобретут необходимые гигиенические навыки; - разовьют физические и психомоторные качества; - укрепят здоровье; - научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий; - разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию; -научатся красиво, грациозно двигаться.

Раздел № 2
«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Учебно-тематический план
Базовый уровень 1-2 года обучения

Количество часов УЧЕБНОГО ПЛАНА по годам обучения одинаковое. Но происходит усложнение заданий от года к году с учётом возрастных способностей и возможностей обучающихся.

№	Название разделов, тем	Всего	Теории	Практики	Формы обучения/контроля
1.	Вводное занятие	4	4	-	Теоретическое занятие: беседа, рассказ, игра.
2.	Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка	64	4	60	Учебное занятие. Наблюдение. Анализ. Тестирование уровня физической подготовленности.
3.	Раздел 2. Прыжковые упражнения	28	4	24	Беседа, практическая демонстрация упражнений. Наблюдение. Анализ выполнения. Тестирование.
4.	Раздел 3. Танцевальные упражнения	34	4	30	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений. Наблюдение. Анализ.
5.	Раздел 4. Акробатика	32	2	30	Демонстрация практических действий. Наблюдение. Анализ. Текущий контроль.
6.	Раздел 5. Упражнения со скакалкой	32	2	30	Демонстрация практических действий. Контроль за правильностью выполнения.
7.	Раздел 6. Упражнения с мячом	32	2	30	Демонстрация практических действий. Контроль за правильностью выполнения.
8.	Раздел 7. Музыкально-ритмическая подготовка	22	2	20	Теоретические и практические занятия. Входящая диагностика.
9.	Показательные выступления	2	-	2	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки.
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Опрос, беседа. Контрольное тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов.
11.	**Итого**	**252**	**24**	**228**	

2.2. Условия реализации программы:

Организационно-методическое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации данной программы создан учебно-методический комплект. В его содержание входят:

- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Материально-техническое обеспечение

1. Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами (13 м. х 6 м.)
2. Магнитофон для музыкального сопровождения номеров (аудио кассеты)
3. Гимнастические коврики (180 см х 80 см)
4. Балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты) По необходимости

Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения. Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв.м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

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

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

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

Лента - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной.

Булавы. Используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева

или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник - головка (максимальный диаметр - 30 мм).
Для музыкального сопровождения занятий требуется магнитофон, кассеты с произведениями классической музыки.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие:
- компьютера с пакетом прикладных программ и выходом в сеть Интернет;
- информационных носителей (CD и DVD-диски, флеш-накопители).

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Художественная гимнастика» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки («Художественная гимнастика»), либо дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:
- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки учащихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий. Мониторинговые мероприятия проходят в различной форме на разных ступенях обучения:
- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия – соревнования, фестивали, конкурсы.

Все процедуры мониторинга проводятся в соответствии с Уставом МБУДО ДЮСШ №5:

- входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов;
- промежуточная аттестация: сюжетно-ролевая игра, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях;

• аттестация по итогам года: сюжетно-ролевая игра, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Текущий мониторинг: социометрия, анкетирование, наблюдение. Достижение высокой результативности обучения по программе невозможно без правильного формирования групп. Комплектация групп происходит с учётом возраста и степени общефизической подготовки детей. Помимо традиционно используемых в спорте контрольных упражнений и тестов для измерения физических качеств, в образовательном процессе, обеспеченном данной программой, широко используется психологическое и медицинское тестирование.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года и направлена на определение степени готовности ребенка к той или иной деятельности. В нее включены: тестирование физических качеств (см. в Приложение 3). По результатам диагностики проводится консультации, где анализируются полученные результаты и подбираются индивидуальные нагрузки, определяется формы и методы работы с данными детьми.

В конце учебного года проводится аттестация по итогам года, призванная определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. Кроме вводной и аттестации по итогам года, широко применяются различные формы промежуточной аттестации: демонстрация, блиц-опрос, викторина, зачет, игра (деловая, ролевая, сюжетная и т.д.), конкурс, коллективно-творческое дело, мастер-класс, олимпиада, праздник, презентация, портфолио, реферат, семинар, тестирование, соревнование, творческая работа, участие в конкурсах, экзамен. Подобные формы аттестации, диагностики становятся ярким образовательным событием для детей, родителей и педагогов. Позволяют в непосредственной обстановке отследить уровень подготовленности детей. Привлечь внимание родителей к занятиям. И самое главное оставить у ребят, находящихся в самом начале длинного пути спортивного совершенствования неизгладимое впечатление праздника, мотивирующее дальнейшие занятия. Для изучения индивидуальных особенностей детей, мотивации, личностных качеств, применяются опросы, беседы, включенное педагогическое наблюдение; тесты, сочинения на заданную тему. Формируется база данных об особенностях учащихся (см. в Приложении 2 «Индивидуальная карта психолого-педагогического наблюдения») для отслеживания динамики развития личности ребенка, откуда тренер получает информацию об особенностях каждого учащегося.

Задачи, которые решает промежуточный и итоговый контроль обучающихся: 1. Подведение итогов

2. Выяснение результативности, роста каждого ребенка.
3. Расширение образовательного пространства.
4. Связь с родителями.
5. Формирование коммуникативной культуры.
6. Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.
7. Мониторинг образовательной программы.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам: состояние здоровья, функциональное состояние организма и соответствие его уровню подготовки, контроль уровня развития физических качеств.

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные мониторинговые карты, в которых указан тот или иной уровень усвоения образовательной программы (см. Приложение 12).

Результаты фиксируются в Карте результативности реализации образовательных программ (см. Приложение 11).

Самым наглядным способом определения результативности учащихся являются показательные выступления и соревнования муниципального, краевого и всероссийского уровней.

2.5. Формы, методы и принципы реализации содержания разноуровневой программы базового уровня 1-2 года обучения

В проведении учебно-тренировочного процесса используются следующие ***методы спортивной подготовки:***

Повторный метод - основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.

Игровой метод – движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

Соревновательный метод - упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.

Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.
Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.
Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений.
Интегральный – выполнение упражнений в обычных и более сложных и трудных условиях.
В проведении учебно-тренировочного процесса используются следующие ***принципы спортивной подготовки***:
Принцип сознательности и активности.
Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.
Принцип всесторонности.
Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.
Принцип возрастающих нагрузок.
Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижении успеха.
Принцип повторности.
Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.
Принцип разнообразия и новизны.
Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.
Принцип наглядности.
Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной технике и тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно убыстряет обучение.
Принцип индивидуализации.
Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

Приложение 1

Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике (5-8 лет)

Известно, что уровень развития двигательных (физических) качеств непосредственно влияет на спортивно-технические достижения в избранных видах спорта. Чем выше уровень их развития, тем быстрее и качественнее протекает процесс обучения двигательным действиям, тем выше спортивный результат. Анализ факторной структуры физической подготовленности юных гимнасток показывает, что она имеет свои особенности в зависимости от возраста спортсменок. Во-первых, факторная структура физической подготовленности юных спортсменок-художниц имеет возрастные особенности. Во-вторых, структура не остается постоянной, она имеет так называемый «дрейф». Например, на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике приоритет в физической подготовленности имеет развитие прыгучести, затем межмышечной координации и затем подвижности в тазобедренных, плечевых суставах и гибкости в пояснице. В шестилетнем возрасте структура физической подготовленности изменяется. Приоритетным становится развитие подвижности в тазобедренных суставах и гибкости в пояснице, затем прыгучести на правой и левой ногах, подвижности в плечевых суставах и статической силовой выносливости мышц спины. Таким образом, ведущий фактор в пятилетнем возрасте – прыгучесть, в шестилетнем возрасте он передвигается на второе место. А первым (в шестилетнем возрасте) становится фактор, бывший в пятилетнем возрасте под номерами 3 и 4.

Таблица 1

Ведущие факторы физической подготовленности гимнасток 5–8 лет

Возраст	Фактор / % времени одного занятия			
	1	2	3	4
5 лет	Прыгучесть (27,5%)	Межмышечная координация (15,8%)	Подвижность в тазобедренных суставах (12,5%)	Гибкость в пояснице, подвижность в плечевых суставах (7,6%)
6 лет	Подвижность в тазобедренных суставах и гибкость в пояснице (32,0%)	Прыгучесть правой, левой ноги (13,1%)	Подвижность в плечевых суставах (10,9%)	Статическая силовая выносливость мышц спины (10,0%)
7 лет	Гибкость в пояснице (32,7%)	Скоростные способности (17,8%)	Гибкость при наклоне вперед (9,0%)	Быстрота (8,5%)

8 лет	Прыгучесть (правая нога) (21,1%)	Межмышечная координация (17,2%)	Гибкость при наклоне вперед, подвижность в тазобедренных суставах (15,3%)	Координация техническая (10,7%)

В пятилетнем возрасте фактор, имеющий четвертое значение (фактор гибкости в пояснице), в семилетнем становится ведущим. На втором месте проявляются скоростные способности, до этого возраста себя никак не проявлявшие. На третьем месте фактор гибкости при наклоне вперед, на четвертом – быстрота, так же до этого себя никак не проявлявшая.

Интересным является возраст 8 лет. Если мы посмотрим внимательнее на результаты в таблице, то увидим, что первых два фактора в этом возрасте аналогичны пятилетнему возрасту по названию. Затем по-прежнему на третьем месте остается фактор гибкости, и на четвертом месте впервые проявляет себя фактор технической координации. По основным значимым факторам восьмилетний возраст как бы повторяет пятилетний. Таким образом, в табл. 1 наглядно представлены факторы, играющие роль ведущих в физической подготовке в зависимости от возраста занимающихся. Придерживаясь этих результатов, можно планировать тренировочный процесс по развитию физических качеств юных гимнасток-художниц. Если мы посмотрим в табл. 1 на результаты по возрастам, то увидим, что выделенные факторы имеют различное значение, выраженное в процентах. Значение, указанное в процентах, употребим на время, затрачиваемое на выполнение комплекса упражнений, связанных с развитием требуемого качества. Следовательно, если мы развиваем у пятилетних спортсменок все четыре фактора и затрачиваем на это 30 мин, то это время принимаем за 100%. В дальнейшем для развития прыгучести (первый фактор) выделяем 27,5% времени, на межмышечную координацию (второй фактор) – 15,8% и т.д., а остальное время остается на отдых между подходами. На основании этого составлен перспективный план-программа, включающая в себя комплексы упражнений для развития физических качеств (табл. 2).

Таблица 2

Упражнения для развития физических качеств

Качество	№ п/п	Упражнение	Количе-ство раз в подходе	Количест-во подхо-дов
1	2	3	4	5
Гимнастки пяти лет				
Прыгучесть	1	И.п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки толчком двумя ногами	10	1
	2	И.п. – основная стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной ноги. Руки на пояс. Прыжки толчком одной ногой. То же – с другой ноги	10	1
Межмышечная координация	1	«Березка»	5	1
	2	«Цапля». И.п. – о.с. руки на пояс, согнуть правую на пассе	5	1
		Волна назад	5	1
		Прыжок «ножницы»	5	1
Подвижность в тазобедренных суставах	1	И.п. – упор лежа на бедрах, колени согнуты в стороны – «лягушка». Пружинные движения	10	1
	2	Лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед, разведение ног в стороны	10	1
Гибкость, подвижностьв плечевых суставах	1	Лежа на животе – прогибание в упоре на руки	10	1
	2	Лежа на животе – прогибание в упоре на руки со сгибанием ног – «коробочка»	10	1
	3	«Мост»	10	1
	4	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки вперед вверх на опоре, пружинные движения «стульчик»		

1	2	3	4	5
Силовая выносливость	1	И.п. – вис лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, прямые. Поднимание ног на 90º	10	1
	2	И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднимание и удержание рук и ног назад одновременно, «лодочка»	10	1
Гимнастки шести лет				
Прыгучесть	1	И.п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки толчком двумя ногами	10	2
	2	И.п. – основная стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной ноги. Руки на пояс. Прыжки толчком одной ногой. То же – с другой ноги	10	2
		И.п. – присед. Прыжки из полного приседа вверх. Активная помощь руками	10	1
Межмышечная координация	1	«Ласточка»	5	1
	2	Прыжок «ножницы»	5	1
	3	Волна назад	5	1
	4	Поворот в «пассе»	5	1
Подвижность в тазобедренных суставах	1	И.п. – упор лежа на бедрах, колени согнуты в стороны – «лягушка». Пружинные движения	10	2
	2	Лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед, разведение ног в стороны	10	2
	3	Шпагаты на полу: на правую, левую, поперечный	100	1
Гибкость, подвижность в плечевых суставах	1	Лежа на животе – прогибание в упоре на руки со сгибанием ног – «коробочка»	10	2
	2	«Мост»	10	2
	3	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки вперед вверх на опоре, пружинные движения «стульчик»	10	3
	4	И.п. – основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно	10	2
	5	Лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера	10	1
Силовая выносливость	1	И.п. – вис лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, прямые: – поднимание ног на 90º; – удержание ног	 10 10	 1 1
	2	И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднимание и удержание рук и ног назад одновременно, «лодочка»	10	1
Гимнастки семи лет				
Прыгучесть	1	И.п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки толчком двумя ногами	10	2
	2	И.п. – основная стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной ноги. Руки на пояс. Прыжки толчком одной ногой. То же – с другой ноги	10	2
	3	И.п. – присед. Прыжки из полного приседа вверх.	10	2
	4	Три шага – разбег, наскок, прыжок толчком двумя ногами. Руки активно помогают толчку.	10	2
	5	И.п. – стоя на первой рейке, лицом к гимнастической стенке. Выполнить «Releve» на двух ногах, держась руками за опору на уровне пояса	10	2
Межмышечная координация	1	Боковое равновесие	5	1
	2	Прыжок подбивной	5	1
	3	Шпагат с вращением на полу	5	1
	4	Поворот на 360º, нога вперед на 90º	5	1
Подвижность в тазобедренных суставах	1	Лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед, разведение ног в стороны	30	1
	2	Шпагаты с гимнастической скамейки: на правую, левую, поперечный	100	1
Гибкость, подвижность в плечевых суставах	1	«Мост»	10	1
	2	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки вперед вверх на опоре, пружинные движения «стульчик»	10	1
	3	И.п. – основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно.	10	1
	4	Лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера	10	1
	5	Стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях	10	1
Силовая выносливость	1	И.п. – вис лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, прямые: – поднимание ног на 90º; – удержание ног	10	2
	2	И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднимание и удержание рук и ног назад одновременно	10	2
Гимнастки восьми лет				
Прыгучесть	1	Прыжки толчком двумя ногами через скакалку, вращая ее вперед	30	2
	2	То же с вращением скакалки назад	30	2
	3	Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперед через вдвое сложенную скакалку	10	3
	4	Три шага – разбег, наскок, прыжок толчком двумя ногами. Руки активно помогают толчку.	10	3
	5	И.п. – стоя на первой рейке, лицом к гимнастической стенке. Выполнить «Releve» на двух ногах, держась руками за опору на уровне пояса.	10	3
Межмышечная координация	1	Равновесие в кольцо с помощью	5	1
	2	Прыжок подбивной в кольцо		
	3	Опора на предплечьях с приходом вперед на колени с наклоном назад с движением ног или без		
	4	Поворот в «аттитюд»		
Подвижность в тазобедренных суставах	1	Лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед, разведение ног в стороны	30	1
	2	Шпагаты со стула: на правую, левую, поперечный	100	1
	3	Стойка боком к гимнастической стенке, махи: А – правая нога вперед; Б – левая нога вперед; В – правая нога в сторону; Г – левая нога в сторону; Д – правая нога назад; Е – левая нога назад	10	1

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5
Гибкость, подвижность в плечевых суставах	1	«Мост»	10	2
	2	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки вперед вверх на опоре, пружинные движения «стульчик»	10	2
	3	И.п. – основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно	10	3
	4	Лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера	10	2
	5	Стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях	10	2
	6	И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч в наклоне назад (мост), хват руками за нижнюю рейку, пружинные увеличения прогиба	10	1
Силовая выносливость	1	И.п. – вис лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, прямые: – поднимание ног на 90º: – удержание ног	10	3
	2	И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднимание и удержание рук и ног назад одновременно	10	3
	3	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и удержание таза. Колени прямые, ноги вместе, опора на лопатки и пятки	10	3
Гимнастки девяти лет				
Прыгучесть	1	Прыжки толчком двумя ногами через скакалку, вращая ее вперед	30	3
	2	То же с вращением скакалки назад	30	3
	3	Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперед через вдвое сложенную скакалку	10	3
	4	Три шага – разбег, наскок, прыжок толчком двумя ногами. Руки активно помогают толчку.	10	3
	5	И.п. – стоя на первой рейке, лицом к гимнастической стенке. Выполнить «Releve» на двух ногах, держась руками за опору на уровне пояса	10	3
	6	И.п. – стоя на первой рейке, стойка на одной ноге, другая нога согнута. Лицом к гимнастиче- ской стенке. Выполнить «Releve» на одной ноге, держась руками за опору на уровне пояса: – Releve на правой ноге; – Releve на левой ноге	10	3
	7	Бег с высоким подниманием бедра через скакалку, вращая ее вперед	30	3
	8	То же с вращением скакалки назад	30	3
Межмышечная координация	1	Переднее равновесие (шпагат с помощью)	10	3
	2	Прыжок подбивной с наклоном туловища назад	10	3
	3	Опора на предплечьях с приходом назад с помощью вращения или кувырка и с движением ног	10	3
	4	Поворот с изменением формы	10	
Подвижность в тазобедренных суставах	1	Шпагаты со стула: на правую, левую, поперечный	5 мин	1
	2	Стойка боком к гимнастической стенке, махи с утяжелением (250 г): а – правая нога впе- ред; б – левая нога вперед; в – правая нога в сторону; г – левая нога в сторону; д – правая нога назад; е – левая нога назад	10	1
	3	Стойка спиной к гимнастической стенке, правая нога вперед – вверх, стопой зацепиться за рейку: а – правая нога вперед; б – левая нога вперед; в – правая нога в сторону; г – левая нога в сторону	100	1
	4	Шпагаты между стульев: на правую, левую, поперечный	100	1
Гибкость, подвижность в плечевых суставах	1	«Мост»	10	2
	2	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки вперед вверх на опоре, пружинные движения «стульчик»	10	3
	3	И.п. – основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно	10	3
	4	Лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера	10	2
	5	Стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях	10	2
	6	И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч в наклоне назад (мост), хват руками за нижнюю рейку, пружинные увеличения прогиба	10	2
	7	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке на полупальцах, руки на уровне пояса, наклон назад, пружинные движения	10	2
Силовая выносливость	1	И.п. – вис лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, прямые: – поднимание ног на 90º; – удержание ног	15	3
	2	И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднимание и удержание рук и ног назад одновременно	15	3
	3	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и удержание таза. Колени пря- мые, ноги вместе, опора на лопатки и пятки.	15	3
	4	Сед углом, ноги вместе подняты на 135º, руки вперед	10	3
Гимнастки десяти лет				
Прыгучесть	1	Прыжки толчком двумя ногами через скакалку, вращая ее вперед	30	3
	2	То же с вращением скакалки назад	30	3
	3	Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперед через вдвое сложенную скакалку	10	3
	4	То же с вращением скакалки назад	10	3
	5	Три шага – разбег, наскок, прыжок толчком двумя ногами. Руки активно помогают толчку	10	3
	6	И.п. – стоя на первой рейке, лицом к гимнастической стенке. Выполнить «Releve» на двух ногах, держась руками за опору на уровне пояса	10	3
	8	Бег с высоким подниманием бедра через скакалку, вращая ее вперед	30	3
	9	То же с вращением скакалки назад	30	3

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5
Межмышечная координация	1	Переднее равновесие со шпагатом, свободная нога выпрямлена	10	3
	2	Жете с подбивным с наклоном туловища назад	10	3
	3	Задний шпагат с боковым кувырком (360º)	10	3
	4	Поворот с изменением формы	10	3
Подвижность в тазобедренных суставах	1	Шпагаты со стола: на правую, левую, поперечный	5 мин	1
	2	Стойка боком к гимнастической стенке махи с утяжелением (300 г): а – правая нога вперед; б – левая нога вперед; в – правая нога в сторону; г – левая нога в сторону; д – правая нога назад; е – левая нога назад	15	1
	3	Стойка спиной к гимнастической стенке, правая нога вперед – вверх, стопой зацепиться за рейку: а – правая нога вперед; б – левая нога вперед; в – правая нога в сторону; г – левая нога в сторону	15	1
	4	Шпагаты между стульев: на правую, левую, поперечный	5 мин	1
Гибкость в пояснице, подвижность в плечевых суставах	1	«Мост»	10	3
	2	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки вперед вверх на опоре, пружинные движения «стульчик»	10	3
	3	И.п. – основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно	10	3
	4	Лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера	10	3
	5	Стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях	10	3
	6	И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч в наклоне назад (мост), хват руками за нижнюю рейку, пружинные увеличения прогиба	10	3
	7	И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке на полупальцах, руки на уровне пояса, наклон назад, пружинные движения	10	3
Силовая выносливость	1	И.п. – вис лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, прямые: удержание ног	30 с	3
	2	И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднимание и удержание рук и ног назад одновременно «лодочка»	30 с	3
	3	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и удержание таза. Колени прямые, ноги вместе, опора на лопатки и пятки	30 с	3
	4	Сед углом, ноги вместе подняты на 135º, руки вперед	15 раз	3

Применение в практической деятельности составленного плана тренировочных воздействий по развитию физических качеств показало его эффективность при следующих условиях:

– применение педагогических воздействий, адекватных специфике развиваемых качеств и предстоящей деятельности;

– ориентация на максимальный результат за счет выведения систем организма на «сверхпредельный» уровень функционирования при развитии любого двигательного качества;

– управление динамикой тренировочных нагрузок при ориентации на 60–66% от предельной нагрузки.

Приложение 2

Индивидуальная карта психолого-педагогического наблюдения

1) Ф.И.О.

2) Число, месяц, год рождения

3) Состав семьи (полная или нет, какой ребенок первый или последний)

4) Домашний адрес

5) Родители (Ф.И.О., где и кем работают, увлечения, отношение к спорту)

6) Краткая биография (с кем воспитывался, где занимался, посещал или нет детский сад)

7) Цель прихода для родителей, детей

8) Психологическое развитие

9) Физическое развитие

10) Медицинская диагностика

Психологическое развитие	Начало года	Конец года
Работоспособность		
Общительность		
Доброжелательность		
Самостоятельность		
Активность		
Эмоциональность		
Статусное положение в группе		

Физическое развитие	Начало года	Конец года
Отжимание за 30 сек (кол-во раз)		
Пресс за 30 сек (кол-во раз)		
Приседание за 30 сек (кол-во раз)		
Прыжок в длину с места (см.)		
Челночный бег 3х9м. (сек.)		
Гибкость: наклон вперед (см.)		
Шпагат (градусы)		

Медицинская диагностика	Начало года	Конец года
Вес		
Рост		
Артериальное давление (до и после нагрузки)		
ЧСС (до и после нагрузки)		
Уровень физического развития		
Соматип		
Состояние здоровья		

Приложение 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки баллы	ВОЗРАСТ							
		6-7	8	9	10	11	12	13	14 и старше
Бег на 30 м (сек)	5	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	5,8	5,7
	4	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	5,9	5,8
	3	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,0	5,9
	2	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,1	6,0
	1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	5,5	6,1
Прыжок в длину с места (см.)	5	103	115	125	130	160	170	180	200
	4	100	110	120	125	150	160	170	190
	3	90	105	115	120	140	150	160	180
	2	80	100	110	115	130	140	150	170
	1	70	90	100	110	120	130	140	160
Отжимания от пола (кол-во раз)	5	6	8	12	15	18	20	20	22
	4	5	7	10	12	15	18	19	21
	3	4	6	9	10	12	15	18	20
	2	3	5	8	8	10	13	17	19
	1	2	4	7	6	8	11	16	18
Равновесие на одной ноге на всей стопе, другая согнута у колена, руки вперёд, глаза закрыть в сек.	5	4	5	6	10	12	14	16	18
	4	3	4	5	8	10	12	14	16
	3	2	3	4	6	8	10	12	14
	2	1	2	3	5	6	8	10	12
	1	0	1	2	4	3	6	8	10
Шпагаты на полу	5	10	5	0					
	4	15	10	5					
	3	20	15	10					
	2	22	18	12					
	1	25	20	15					
Шпагаты с гимнастической скамейки	5				16	14	12	10	6
	4				18	16	14	13	8
	3				20	18	16	15	10
	2				22	20	18	17	12
	1				25	22	20	20	14

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП, если набрал не менее 15 баллов.

Приложение № 4

Формы и методы контроля

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал	Уровень освоения
Личностное	Изменение личностных качеств	Наблюдения педагога, анкеты, тесты	Стартовый, основной, продвинутый
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты соревнований и конкурсов, участие в показательных выступлениях (вручение грамот и дипломов)	Стартовый, основной, продвинутый

Формы и методы контроля. Педагогом оценивается:

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый.
2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
3. Контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат.
4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг.
5. Выполнение зачетной композиции без предметов:

– высокое равновесие на носке одной, другая назад;
– поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед;
– открытый прыжок;
– волна вперед с продвижением;
– шаг вальса в сторону.

Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

Диагностики	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	- уровень физического развития - уровень физической подготовки - функциональное состояние систем организма - уровень психического развития	- антропометрические данные - тест «Еврофит» - медицинское обследование

		- тест Айзена -наблюдения
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	-уровень физической подготовленности - уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	- тесты - наблюдения педагога -показательные выступления -самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	- уровень физической подготовленности - уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками - уровень физического развития - уровень психического развития -уровень воспитанности	- тест «Еврофит» (сравнительный анализ) - тесты, наблюдения - антропометрические данные (сравнительный анализ) - медицинское обследование

Приложение № 5

Особенности подготовки и проведения занятия по виду спорта художественная гимнастика

Особенности обучения на занятиях (6-8 лет) представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке.

В программе используется принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.

Проводя занятия, необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

Общая характеристика художественной гимнастики

Основными средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения в рамках программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики). Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является *искусство выразительного движения.*

Особенности занятий художественной гимнастикой

Применение средств художественной гимнастики на учебных занятиях позволяет значительно повысить уровень развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, равновесия, координации движений.

Занятия художественной гимнастикой оказывает значительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Средние значения пульса при исполнении в

основной части урока упражнений с предметами составляют около 165 уд/мин.

В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся учебный материал можно условно разделить на 6 видов:

1) разновидности ходьбы, бега и скачки;
2) танцевальные шаги и их соединения;
3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
4) упражнения с предметами;
5) прыжки на месте и с продвижением;
6) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть занятия длительностью до 8 мин. входят упражнения 1-го вида, в основную (30 мин.) – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (7 мин.) – упражнения 6-го вида.

Подготовка к занятию и его проведение

Готовясь к занятию, педагог должен прежде всего определить его задачи, содержание, направленность. Начинающему педагогу рекомендуется составлять конспект подробно в письменном виде, с указанием дозировки, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. В дальнейшем, с приобретением педагогического опыта, можно не записывать полностью урок, но тщательно продумывать его построение.

Однако план-конспект не должен превращаться в догму, исключать творческое начало. Практически это означает, что, сохраняя методическую последовательность, целенаправленность, учитель может усложнять, облегчать задания, вводить новые и т. д.

Важным условием правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение занимающихся. Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать обучающихся в шахматном порядке, причем через 2–3 занятия следует менять линии. При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3–4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предмета и с предметами рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней.

Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые учитель может сделать устно.

Одно из средств физического и эстетического воспитания – это хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют

развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Музыкальное сопровождение занятий

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

– благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством *эстетического воспитания.* В процессе занятий обучающиеся знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;

- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия;
- под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной;
- для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

Приложение № 6

Обучение и техническая подготовка. Этапы освоения материала в художественной гимнастике

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – *создание предварительного представления о разучиваемом движении;*

2-й – *его углубленное разучивание*

3-й этап – *его совершенствование.*

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.
3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.
4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют ***показ*** и ***объяснение.***

В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, учитель добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения - создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ученица перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

Приложение № 7

Формы и методы, используемые в работе

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки ученицы, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения.

Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например, всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия:

1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);

2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);

3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

4-я фаза – «выталкивание»;

5-я фаза – «отрыв».

Стадия реализации:

6-я фаза – «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка к приземлению»;

9-я фаза – «амортизация»;

10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер-преподаватель в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер

движения воспитанницы и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанницу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их характер. Правильная методика применения музыки усвоению двигательного навыка.

3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия учащегося. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате занимающийся получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью тренера-преподавателя учащийся может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны ученицы.* Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Техническая подготовка

В данной работе используются следующие из перечисленных средств: упражнения без предмета, элементы классического танца, элементы народных танцев, элементы историко-бытовых и современных танцев, ритмика, элементы основной гимнастики. Все эти средства можно объединить в одно общее, из которого состоит основная «школа» движений художественной гимнастики – хореография.

Условно можно выделить такие основные компоненты технической подготовки: хореографическую, музыкально-ритмическую, подготовку без предмета.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

Приложение 8

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

№	Компоненты оценки, упражнения	Требования	Сбавка, баллы	СДАНО Из расчета пятибалльной системы
1.1	Длина тела	115-130 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1 балл, за 0.5 см- 0,5 балла	20 баллов в сумме и выше
1.2	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Сбавка: Незначительные нарушения- 0,5 балла, значительные-1 балл	
1.3	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени		
1.4	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза		
1.5	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, форма ног, коленей и стоп		
2.1	Гибкость	«Складка» И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	«5» руки касаются голеней, колени прямые «4» при наклоне вперед кисти рук выходят за линию колен, колени прямые «3»- при наклоне вперед кисти на	

			уровне колен, колени прямые «2»- колени согнуты	
2.2		«Корзиночка» И.П. Лежа на животе, ладони рук упираются в пол, руки прямые, прогиб туловища, голова наклонена к пяткам, ноги согнуты, ширина между коленями незначительная.	«5»- касание стопами лба «4»- расстояние до 5 см «3»- 6-10 см «2»- руки согнуты	
2.3		«Отведение рук назад» И.П.- стойка ноги вместе, руки вверх в замок. Измерение расстояния между затылком и локтевым суставом.	«5»- более 10 см «4»-5-10 см «3»- менее 5 см, но руки прямые «2»- руки согнуты	
3.1	Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять на правой и левой ноге	«5»- удержание положения в течение 5 секунд «4»- 4 секунды «3» - 2 секунды «2» менее 2 секунд	
3.2.		Равновесие на двух ногах. Руки в стороны, ноги вместе, полняться на полупальцы.	«5»- удержание 8 секунд «4»- удержание 5 секунд «3»- удержание 3 секунды «2»- нет баланса, ноги согнуты, покачивания и подпрыгивания	
4.1.	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, 10 раз	Оценивание по 5 бальной шкале (легкость прыжка, толчок)	

Условные обозначения в таблице: И.П.- исходное положение.

Приложение 9

Система контроля для групп базового уровня 1-го – 2-го годов обучения

Баллы	Оценки	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Координационные способности Выполнять с обеих ног	Скоростно-силовые качества	Сдано
		И.П. - сидя, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 3 счета	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами При выполнении движения колени обязательно вместе	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	Прыжки толчком двух ног	
10	**5**	плотная складка, колени прямые	касание стопами лба	45 градусов	удержание положения в течение 3 секунд	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)	38 баллов в сумме и выше
9	**4**	при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	до 5 см	30 градусов	1 секунды		
8	**3**	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	6 - 10 см	20 градусов	1 секунды		

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

При оценке нормативов за выполнение через согнутые руки – снять 0,5; через согнутые ноги – снять 0,5; колени разведены или согнуты – снять 0,5.Ошибки судить по правилам соревнований.

Приложение 10

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (ноябрь-декабрь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации учащихся является:

1. Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
2. Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Определение уровня физической и технической подготовленности учащихся.
4. Перевод учащихся на следующий год обучения по Программе при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.
5. Определение уровня физической и технической подготовленности учащихся.
6. Определение уровня освоения материла учащегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех уровнях обучения. К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся. Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора МБУДО ДЮСШ №5. Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений. Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников. Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

2. МОНИТОРИНГОВЫЙ БЛОК

Приложение 11

Карта результативности реализации программы

ФИО тренера-преподавателя	%		Указывается процент от общего количества учащихся в группе по каждому уровню																								Указывается количество призовых мест по каждой позиции				
	Сохранность		Освоение разделов программы				Знания и мастерство								Личностное и социальное развитие												Достижения по уровням				
							ЗУН				УУД				Личностные свойства и способности				Воспитанность				Социальные компетенции				Муниципальный	Краевой	Региональный	Всероссийский	Международный
	Кач-во	Кол-во																													
1.																															
2.																															

	Низкий уровень
	Достаточный уровень
	Оптимальный уровень
	Высокий уровень

Приложение 12

Критерии оценивания уровня освоения программы и динамики личностного продвижения учащегося

		Знания и мастерство			Личностное и социальное развитие		
Уровень	**Цветовое обозначение**	**Освоение раздело в программы**	**Формирование знаний, умений, навыков**	**Формирование универсальных учебных действий**	**Развитие личностных свойств и способностей**	**Воспитанность**	**Формирование социальных компетенций**
НИЗКИЙ		Менее 1/3	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения,гипотезы, теории, концепции, законы и т. д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов.	Знание элементарных норм, правил, принципов.
ДОСТАТОЧНЫЙ		1/3-1/2	Понимание (понимаетсмысл и значение терминов, понятий, гипотези т. д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии).	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося).	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами.	Усвоение, применение элементарных норм, правил. принципов по инициативе «извне» (педагог, родители, референтная группа).	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» (педагог, родители, референтная группа).

ОПТИМАЛЬНЫЙ		Более 1/2-2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях).	Выполнение при поддержке. Разовой помощи. Консультации кого-либо.	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами.	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).
ВЫСОКИЙ		2/3-практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос на другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретёнными; использует в ежедневной практике).	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

Приложение 13

Рабочая программа воспитательной работы

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (*О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся. Принят Государственной Думой 22 июля 2020 года. Одобрен Советом Федерации 24 июля 2020 года. Статья 2, пункт 2*)

Воспитание, осуществляемое неразрывно с образовательным процессом, очень значимо и охватывает весь образовательный процесс. Продуманное планирование обеспечивает чёткую организацию, намечает перспективы работы. Воспитание на занятии, воспитание в рамках досуговой деятельности, ориентирующие на достижение цели и решение задач являются основным вектором воспитательной работы в объединении.

Изменения в личности детей, полученные в процессе реализации воспитательной деятельности, будут способствовать социализации в обществе, формированию активной жизненной позиции.

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

Задачи воспитания:

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

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

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

сформировать стремление к здоровому образу жизни.

Важным обстоятельством является коллективное планирование, разработка, проведение мероприятий и совместный анализ достижений и

результатов. В связи с этим одним из направлений воспитательной работы в объединении является создание системы коллективных дел, обеспечивающих включённость в них большинства детей коллектива и их родителей.

Пути достижения поставленной цели: это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

Основные направления воспитания:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое;
- социально-культурное.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно- этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях МБУДО ДЮСШ №5 основывается на творческом использовании **общих принципов воспитания**:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера- преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек

многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной

работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер- преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители,

особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных

занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в МБУДО ДЮСШ №5 тренеры-преподаватели составляют свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребѐнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за еѐ пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

Формы работы с родителями

Особенностью воспитательной работы в МБУДО ДЮСШ №5 является приобщение родителей учащихся к участию в воспитательных мероприятиях. Ведь только сформированная потребность в ведении активного, здорового образа жизни в семье, поможет укрепить и развить полученные знания, умения, потребности учащихся после окончания обучения по представленной программе. Формами работы с родителями в

данном направлении являются приглашение их к участию в мероприятиях воспитательного характера и учебно-тренировочных занятиях. Большое значение имеет такая форма работы с родителями как проведение родительских собраний и консультаций «ситуативного характера».

В программе определены четыре основных родительских собраний:

Тема 1: «Знакомство с родителями, рассказ о программе» - январь.

Тема 2: «Подведение итогов за первое полугодие и рекомендации для родителей по организации режима дня» - май.

Тема 3: «Общение в семье, профилактика конфликтов. Психологическая характеристика возрастных особенностей детей»- сентябрь.

Тема 4: «Конец учебного года: результаты и достижения» – декабрь.

Количество собраний и встреч определяется желанием родителей, педагогической необходимостью и может быть увеличено.

В своей работе мы используем следующие формы работы с родителями (таблица 1).

Таблица 1

Показатели эффективности в работе с родителями

Формы работы с родителями	Критерии эффективности
1.Живой разговор (беседа)	Запрос, заказ, знакомство
2.Телефонный звонок	Передача информации, контроль
3. Опросники, анкеты	Заказ, мониторинг
4. Посещение занятий	Информация об образовательном процессе, о ребенке
5. Родительские собрания	Решение орг. Вопросов и проблем, планирование деятельности
6. Помощь в организации деятельности	Материальная поддержка, PR
7. Досуговые мероприятия	Эмоциональный контакт Ребенок-Родитель-Педагог, формирование культуры досуга, инициатива родителей
8. Совместное творчество	Сплочение, взаимопонимание
9. Индивидуальные консультации	Помощь в решении проблем ребенка и родителя
10. Посещение детей на дому	Информация о семейных ценностях, формах воспитания, более тесный контакт
11. Благодарственные письма	Поощрение, стимуляция родительской инициативы
12.Мастер- класс родительский	Поддержка родительского авторитета, заинтересованность, поддержка, сотрудничество
13. СМИ	Презентация в социуме
14. Гостиные, лектории	Просвещение родителей, обсуждения и решения проблем, сплочение родительского коллектива

15. Информационный стенд	Информирование о деятельности в кружке, о достижениях детей
16. Совместные занятия	Заинтересованность, выработка единой позиции родителей и педагога во взаимодействии с ребенком, передача опыта,принятие детей и родителей
17. Коллективно-творческая деятельность	Сплочение детско-родительского сообщества, улучшение взаимопонимания

Приложение 14

Календарный план воспитательной работы на 2021 учебный год

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок реализации	Организатор / ответственный	Целевая группа	Планируемый результат	Примечания
1.	Гражданско-патриотическое	День открытых дверей	январь	Администрация школы, тренер-преподаватель	Родители, учащиеся	Знакомство с историей и традициями отделения художественной гимнастики	Мероприятие общее для МБУДО ДЮСШ №5
2.	Социально-культурное	Знакомство с выдающимися спортсменами посредством видеозаписей	февраль	Тренер-преподаватель	Учащиеся	Появление результативности в выбранном профиле деятельности; Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	
3.	Гражданско-патриотическое	Коллективное творческое дело «Богатырская поляна», посвященное Дню защитников Отечества с участием родителей	февраль	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Родители, учащиеся	Создание единого воспитательного пространства	
4.	Социально-культурное	Творческая встреча с известными спортсменами г. Сочи	март	Тренер-преподаватель	Учащиеся, родители	Конструктивное, эффективное взаимодействие и сотрудничествос разными партнерами	
5.	Социально-культурное	Просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований	март	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся	Создание единого воспитательного пространства	
6.	Нравственное	Коллективное, творческое дело, посвященное международном	март	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Создание единого воспитательного пространства	

		у женскому дню 8 марта					
7.	Социально-культурное	Коллективное творческое дело: «Праздник чудаков», посвященный 1 апреля.	апрель	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Создание единого воспитательного пространства	
8.	Социально-культурное	Коллективно-познавательная игра «Интеллектуальный крокет».	апрель	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Создание единого воспитательного пространства	
9.	Гражданско-патриотическое	Встреча с ветеранами ВОВ.	май	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	Мероприятие общее для МБУДО ДЮСШ №5
10.	Гражданско-патриотическое	Кросс «Победы»	май	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	Мероприятие общее для МБУДО ДЮСШ №5
11.	Гражданско-патриотическое	Участие в параде, посвященном Дню Победы.	май	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	Мероприятие общее для МБУДО ДЮСШ №5
12.	Нравственное	День защиты детей	июнь	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Формирование вербальных и невербальных способов коммуникации; умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.	
13.	Социально-	Субботник на территории МБУДО		Тренер-преподаватель,	Учащиеся,	Уважение к труду и творчеству старшихи сверстников; бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, кчужому имуществу, личным вещам;	Мероприятие общее для МБУДО

	культурное	ДЮСШ №5	июль	родители, учащиеся	родители	отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учебе.	ДЮСШ №5
14.	Гражданско-патриотическое	Подготовка к празднованию Дня физкультурника	август	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	Мероприятие общее для МБУДО ДЮСШ №5
15.	Нравственное	Подготовка творческих подарков ко дню старшего поколения и ко Дню учителя.	сентябрь	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся	Создание единого воспитательного пространства	
16.	Социально-культурное	Просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований.	октябрь	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся	Появление результативности в выбранном профиле деятельности	
17.	Гражданско-патриотическое	Участие в праздновании Дня Города.	ноябрь	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся	Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	Мероприятие общее для МБУДО ДЮСШ №5
18.	Гражданско-патриотическое	День именника	ноябрь	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Сопричастность к жизни учреждения, коллектива.	
19.	Нравственное	Коллективные творческие дела, посвященные празднованию Нового года	декабрь	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Создание единого воспитательного пространства	
20.	Нравственное	Праздничное поздравление; Творческие вечера	Декабрь	Тренер-преподаватель, родители, учащиеся	Учащиеся, родители	Формирование вербальных и невербальных способов коммуникации; умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.	

Приложение 15

Результативность реализации программы

(на основании мониторинга опыта работы тренера-преподавателя Лагун Е.В.)

Динамика результативности освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по художественной гимнастике по итогам мониторинга (тренер-преподаватель Лагун Е.В.)

Вид спорта	**Группа**	**Учебный год**	**Количество обучающихся, участвующих в мониторинге, чел.**	**Обучающиеся, имеющие качественный результат**		**Реквизиты приказов о проведении мониторингов по выявлению качественных результатов образовательной деятельности в данном виде спорта**
				чел.	%	
Художественная гимнастика	Б-1	2019	15	15	100	- Протокол контрольных испытаний обучающихся отделения Художественной гимнастики от 12.05.2019г. - Протокол №2 от 25.05.2019г. аттестационной комиссии по проведению промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДЮСШ №5
Художественная гимнастика	Б-2	2020	15	15	100	- Протокол контрольных испытаний по ОФП, СФП и технической подготовке от 18.05.2020г. - Приказ №28 от 28.05.2020г. «Об утверждении результатов аттестации обучающихся»
Художественная гимнастика	Б-3	2021	15	15	100	- Протокол контрольных испытаний по ОФП, СФП и технической подготовке от 18.05.2021г. - Приказ №38 от 10.06.2021г. «Об утверждении результатов аттестации обучающихся»

Мониторинг результативности подготовки спортсменов-разрядников (тренер-преподаватель Лагун Е.В.)

Год	Количество обучающихся			
	Массовые разряды (1,2,3 юношеские разряды; 2,3 спортивные разряды)	1 разряд	МС	КМС
2019 год	25	-	-	1
2020 год	26	1	1	-
2021 год	55	-	1	1

Результативность участия обучающихся в соревнованиях, первенствах, кубках, спартакиадах тренера-преподавателя Лагун Е.В. (призовые места)

Год	Уровень соревнований		
	Муниципальный	Региональный	Всероссийский
2019 год	10	13	-
2020 год	-	6	-
2021 год	89	-	1

Мониторинг личных достижений тренера-преподавателя Лагун Е.В.

Наименование награды, звания, ученой степени	Уровень	Дата получения
Грамота Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края	Региональный	2017 год
Почетная грамота Главы города Сочи А.Н. Пахомова	Муниципальный	2018 год
Благодарственное письмо Городского Собрания Сочи	Муниципальный	2020 год
Благодарность Главы города Сочи А.С. Копайгородского	Муниципальный	2020 год
Почетное звание «Заслуженный деятель физической культуры и спорта города Сочи»	Муниципальный	2021 год

Список литературы

1. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
2. Боброва Г. «Искусство грации», – М.: Детская литература, 1986.
3. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с
4. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.
6. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
7. Загайнов И.С. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
8. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
9. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
10. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003г
11. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
12. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985..
13. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
14. Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г. – 232 с.
15. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.
16. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
17. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
18. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
19. Никитушкин В.Т. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

20. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
21. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С : Астрель , 2004. - 863 с.
22. Озолин Н.Г. – Путь к успеху – М: Физкультура и спорт, 1980 – 95 с.,
23. Орлов Л.П. – Художественная гимнастика , Физкультура и спорт, Москва, 1965г.
24. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
25. Правила соревнований по художественной гимнастике

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/.