

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
«08» февраля 2024 г.  
Протокол № 2



Утверждаю:

Директор МАУДО «СШ №4»

МО Динской район

А.А.Кондрышев

«08» февраля 2024г.

Приказ № 39-о от 08.02.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год (184 часа)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 64613

Механизм финансирования: муниципальное задание

**Авторы – составители:**

Мартынова Е.Е. инструктор-методист

ст.Новотитаровская

2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» ..... | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                           | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                                                         | 5  |
| 1.3. Содержание программы .....                                                                           | 6  |
| 1.4. Планируемые результаты .....                                                                         | 16 |
| Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» .....            | 18 |
| 2.1. Календарный учебный график программы .....                                                           | 18 |
| 2.2. Условия реализации программы .....                                                                   | 19 |
| 2.3. Формы аттестации.....                                                                                | 20 |
| 2.4. Оценочные материалы.....                                                                             | 21 |
| 2.5. Методические материалы.....                                                                          | 21 |
| Раздел №3. «Рабочая программа воспитания».....                                                            | 26 |
| 3.1. Цель воспитательной работы .....                                                                     | 26 |
| 3.2. Задачи воспитательной работы .....                                                                   | 28 |
| 3.3. Формы и методы воспитания .....                                                                      | 28 |
| 3.4. Условия воспитания, анализ результатов .....                                                         | 28 |
| 3.5. Планируемые результаты воспитательной работы.....                                                    | 29 |
| 3.6. Календарный план воспитательной работы.....                                                          | 29 |
| Список литературы .....                                                                                   | 32 |
| Список литературы для тренеров-преподавателей.....                                                        | 32 |
| Список литературы для родителей.....                                                                      | 32 |
| Список литературы для учащихся.....                                                                       | 32 |

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

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность.** Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика» дисциплина (художественная гимнастика) (далее – Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на получение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, первоначальных профессиональных умений и навыков в избранном виде спорта и дисциплине художественная гимнастика, укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Программа разработана МАУДО «СШ №4» МО Динской район на основании следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурно - спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Рыбалева И.А., руково-

дитель Регионального модельного центра дополнительного образования Краснодарского края, 2020 г.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.
- Устав МАУДО «СШ №4» МО Динской район
- Иные нормативно-правовые акты регламентирующие вопросы спортивной подготовки.

**Новизна программы.** Новизна данной программы состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов в области спорта и художественной гимнастики. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, развитие физических качеств организма ребёнка, творческой и нравственной личности посредством физических специальных упражнений и музыкального сопровождения, овладению ими базовыми приёмами, укреплению здоровья.

**Актуальность программы.** Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего школьного возраста, желающих заниматься художественной гимнастикой.

Программа «Художественная гимнастика» направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры, спорта и художественной гимнастики.

**Педагогическая целесообразность.** Создание особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на учащихся от 6 до 18 лет. В группе могут заниматься дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и с различными видами психофизиологических особенностей, с уровнем интеллектуального развития не ниже возрастной нормы. Также могут быть приняты дети, не прошедшие индивидуальный отбор на программы спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

**Уровень программы, объем и сроки реализации.** Программа реализуется на базовом уровне и рассчитана на 1 год обучения (184 часов) 46 учебных недель с 1 сентября.

**Формы обучения.** Форма обучения - очная. Форма организации детей на занятии: групповая.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 часа занятий - 45 минут. Перерыв между каждым часом – 10 минут. Всего 4 учебных часа в неделю для каждой группы. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Учащиеся могут быть сформированы группы одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы) в возрасте 6-18 лет. Наполняемость групп от 15 до 20 человек.

*Форма проведения занятий:* основная форма тренировочное занятие, открытые занятия, турниры, соревнования, самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований).

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим:* расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

*Особенности зачисления:* набор в группу производится по желанию учащихся и их родителей (на основании заявлений о приеме) без предъявления требований к уровню физической подготовки и сдачи приемных нормативов. Зачисление на программу возможно в течении всего учебного периода при наличии свободных мест в группе.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** сформировать базовый минимум знаний, умений и навыков по виду спорта художественная гимнастика, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- формирование базовые знания по истории развития художественной гимнастики в Море, России, регионе;
- изучение представлений о методике формирования навыков технической подготовленности по виду спорта художественная гимнастика;
- раскрытие понятий, терминов и определений художественная гимнастика;
- обучение техническим элементам и правилам выбранного вида спорта;
- самостоятельное формирование комплекса общей и специальной физической подготовки;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

**Личностные:**

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- формирование умения самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- развитие социальных и гражданских качеств личности ребенка

**Метапредметные:**

- развитие общефизических и специальных качеств художественного гимнаста;
- развитие устойчивой позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие средствами художественной гимнастики индивидуальных способностей, обучающихся;
- развитие уровней познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- раскрытие средствами художественной гимнастики спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширение функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***Таблица № 1***Учебный план**

| №<br>п/п | Модули образовательной<br>деятельности        | Количество часов |          |        | Форма атте-<br>стации |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|----------|--------|-----------------------|
|          |                                               | всего            | практика | теория |                       |
| 1        | Теоретическая подготовка                      | 7                |          | 7      | опрос                 |
| 2        | Общая физическая подготовка                   | 64               | 64       |        | тестирование          |
| 3        | Специальная физическая подготовка             | 46               | 46       |        | тестирование          |
| 4        | Техническая подготовка (избранный вид спорта) | 31               | 31       |        | практическая          |
| 5        | Другие виды спорта и подвижные игры           | 17               | 17       |        | практическая          |
| 6        | Тактическая и психологическая подготовка      | 17               | 17       |        | опрос                 |
| 7        | Контрольно-переводные испытания               | 2                | 2        |        | практическая          |
| ИТОГО:   |                                               | 184              | 177      | 7      |                       |

Таблица № 2

**Соотношение объемов обучения по предметным областям  
по отношению к общему объему учебного плана**

| № п/п         | Раздел образовательной деятельности      | % от общего количества часов в год |
|---------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| 1             | Теоретическая подготовка                 | 4                                  |
| 2             | Общая физическая подготовка              | 35                                 |
| 3             | Специальная физическая подготовка        | 25                                 |
| 4             | Техническая подготовка                   | 17                                 |
| 5             | Другие виды спорта и подвижные игры      | 9                                  |
| 6             | Тактическая и психологическая подготовка | 9                                  |
| 7             | Контрольно-переводные испытания          | 1                                  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                          | <b>100</b>                         |

**Содержание учебного плана.**

**Модуль 1. Теоретическая подготовка**

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее!

Теоретическая подготовка проводится по следующим темам:

1. Инструктаж по технике безопасности во время тренировочного занятия.
2. История развития художественной гимнастики в России и в мире.
3. Правила художественной гимнастики.
4. Правила поведения в спортзале.
5. Гигиенические основы занятий: - одежда и обувь для занятий; - влияние утренней гимнастики на организм занимающегося;
6. Питание и режим дня занимающихся;
7. Терминология художественной гимнастики;
8. Значение художественной гимнастики для физического воспитания детей;
9. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
10. Психологическая подготовка;
11. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
12. Особенности развития организма занимающихся;

13. Оказание первой медицинской помощи;
14. Правила дорожного движения и поведения на дорогах;
15. Правила поведения на водоемах;
16. Правила поведения в лесопарковой зоне;
17. Правила поведения в зимний период;
18. Активный отдых. Режим дня.

## **Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

2. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

3. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

4. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

5. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед,



назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

6. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

7. Упражнения для развития быстроты: - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

8. Игры и игровые упражнения, подвижные игры.

9. Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

10. Эстафеты с элементами других видов спорта, с предметами и без предметов.

11. Спортивные игры: футбол, гандбол, волейбол, баскетбол. Бадминтон, пионербол, баскетбол, (игры проводятся по упрощенным правилам). Спортивные игры по упрощенным правилам используется с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

### **Модуль 3. Специальная физическая подготовка**

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

**Упражнения для развития амплитуды и гибкости.** Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: - упражнения

включаются в каждый урок; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

**Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия.** Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, переканым, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

**Упражнения для развития координации движений.** Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

#### **Модуль 4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)**

Технико-тактическая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

В тактико-технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

**Беспредметная подготовка (упражнения без предмета)** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

**Предметная подготовка** - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом,

булавами, лентой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

**Хореографическая подготовка** - включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются: - выворотность; - гибкость; - координация; - устойчивость; - легкий высокий прыжок; - вырабатывается правильная осанка; - укрепляется опорно-двигательный аппарат; - формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем: - классической; - народно-характерной; - историко-бытовой; - современной. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

- захваты (основной захват - рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение из равновесия назад;
- освобождение от захвата.

### **Модуль 5. Другие виды спорта и подвижные игры**

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **Модуль 6. Тактическая и психологическая подготовка**

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единобор-

ствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

### **Индивидуальная тактика.**

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики.

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и прочее.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

### **Командная тактика.**

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная.
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачёта.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. « Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

### **Групповая тактика.**

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие гимнасток- попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.

6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

### **Психологическая подготовка.**

**Психическая подготовка** – это система психолого- педагогических воздействий применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психологических качеств необходимых для успешного ведения спортивной деятельности. Бывает общая (это обучение спортсмена универсальным приемам обеспечивающих психическую готовность спортсмена деятельности в экстремальных условиях, способом саморегуляции самоорганизации, обучение приемам моделирования тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы) и специальная (формирование установки на достижение запланированного результата в конкретном соревновании).

*Средства:* общепедагогические, медикоментозные, физиотерапевтические (массаж)

*По цели применения средств и методов бывает:* мобилизующая, корригирующая, релаксирующая.

*По времени применения:* предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные.

*По содержанию методов:* психолого-педагогические, преимущественно психологические, психофизиологические.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

- 1) воспитание морально-волевых качеств;
- 2) развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных его видов - «чувство мяча», «чувство снега», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера» и др.;
- 3) развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) совершенствование тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;
- 5) развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе тренировки и соревнования, вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться».

В случае, когда цель психологической подготовки - подведение спортсмена к высшему уровню готовности к конкретным соревнованиям, ее направленность меняется, и задачи приобретают более частный характер:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данного спортсмена или команды;
- формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в соревновании с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности спортсмена или команды в целом;
- создание психологической программы действий непосредственно перед выступлением в соревновании.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. *Воля* – это психическая деятельность человека по управлению своим состоянием, эмоциями, поведением для достижения поставленной цели при преодолении трудностей. Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, упорство, самостоятельность, инициативность, выдержка и самообладание. Воспитывать волевые качества необходимо планомерно в соответствии с возрастом, спортивной специализации. *Средства волевой подготовки* – это упражнение которое требует повышенных волевых усилий.

**Психологическая подготовка к тренировочному процессу**

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

### **Психологическая подготовка к соревнованиям**

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. (уменьшение психического утомления, снижение напряжен-

ности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

#### **Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:**

1. Аутогенная или психорегулирующая тренировка.
2. Метод отвлечения (переключение внимания, мыслей).
3. Воздействие на внешние проявления эмоций.
4. Соответствующая разминка (замедленная или активизирующая).
5. Массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий).
6. Изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот).
7. Регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение).
8. Самоодобрение ("молодец", "хорошо"), самоуспокоение ("ничего-ничего", "нормально", "все будет хорошо"), самоприказы ("стоять", "держаться", "спокойно").
8. Воздействие тренера: словесное и тактильное.
10. Стимуляция волевых усилий.

### **Модуль 6. Контрольно-переводные испытания**

В процессе обучения используются текущий (в виде опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования) виды контроля. Вводный контроль не применяется, так как на программу зачисляются все учащиеся желающие заниматься спортом без учета уровня спортивной подготовки, умений и навыков.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей



организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные:**

- будут знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале, правила личной и общественной гигиены;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями.

#### **Личностные:**

- сформированы организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- воспитана привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;
- развиты социальные и гражданские качества личности ребенка.

#### **Метапредметные:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- развита устойчивая позиция к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развиты познавательные интересы, память, мышление, внимание, воображение;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

*Таблица № 3*

**Календарный учебный график на 46 недель**

| Разделы подготовки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Всего     | В том числе                                                          |                                                  | Форма кон-<br>троля      |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | теория                                                               | практика                                         |                          |
| <b>1</b>           | Теоретическая подготовка:<br>1.Инструктаж по технике безопасности во время тренировочного занятия.<br>2.История развития художественной гимнастики в России и в мире<br>3.Правила художественной гимнастики<br>4.Гигиена, закаливание, режим, питание<br>5.Влияние физических упражнений на организм занимающихся<br>6.Терминология художественной гимнастики | <b>7</b>  | <b>1</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>1</b><br><b>1</b> |                                                  | Опрос, беседа            |
| <b>2</b>           | Общая физическая подготовка:<br>1.Основные средства ОФП.<br>Строевые упражнения, фигурные построения<br>2.Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.<br>3.Упражнения для развития быстроты.<br>4.Игры и игровые упражнения, подвижные, спортивные игры.                                                                                                   | <b>64</b> |                                                                      | <b>16</b><br><b>16</b><br><b>16</b><br><b>16</b> | Тестирование, наблюдение |
| <b>3</b>           | Специальная физическая подготовка:<br>1.Упражнения для развития амплитуды и гибкости<br>2.Упражнения на формирование осанки<br>3. Упражнения для развития координации движений<br>4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств                                                                                                                        | <b>46</b> |                                                                      | <b>12</b><br><b>12</b><br><b>11</b><br><b>11</b> | Тестирование наблюдения  |
| <b>4</b>           | Техническая подготовка:<br>1.Беспредметная подготовка (упражнения без предмета)<br>2.Предметная подготовка<br>3.Хореографическая подготовка                                                                                                                                                                                                                   | <b>31</b> |                                                                      | <b>11</b><br><b>10</b><br><b>10</b>              | Тестирование наблюдения  |
| <b>5</b>           | Другие виды спорта и подвижные игры:<br>Подвижные игры и эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>17</b> |                                                                      | <b>17</b>                                        | Наблюдение               |
| <b>6</b>           | Тактическая и психологическая подго-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>17</b> |                                                                      | <b>17</b>                                        | Опрос, беседа            |

|   |                                                               |     |   |     |              |
|---|---------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--------------|
|   | товка<br>Беседы, примеры известных людей, общественная работа |     |   |     |              |
| 7 | Переводные испытания<br>Динамика роста физических показателей | 2   |   | 2   | Тестирование |
|   | Всего часов на 46 учебных недель                              | 184 | 7 | 177 |              |

Таблица № 4

### Календарный план-график распределения учебных часов

| № | Виды подготовки                          | Месяцы                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   | Всего часов |
|---|------------------------------------------|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-------------|
|   |                                          | 9                     | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 |             |
| 1 | Теория                                   | 1                     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |   | 7           |
| 2 | ОФП                                      | 5                     | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 5  | 9  | 8  |   | 64          |
| 3 | СФП                                      | 4                     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 3  |   | 46          |
| 4 | Участие в соревнованиях                  | По календарному плану |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |             |
| 5 | Техническая подготовка                   | 3                     | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  |   | 31          |
| 6 | Другие виды спорта и подвижные игры      | 2                     | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   | 17          |
| 7 | Тактическая и психологическая подготовка | 2                     | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   | 17          |
| 6 | Контрольные испытания                    |                       |    |    |    |    |    |    |    | 2  |    |    |   | 2           |
| 8 | Всего часов                              | 17                    | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 15 |   | 184         |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

### Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Художественная гимнастика» обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Преподавание осуществляют:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-

спортивной направленности по виду спорта «Художественная гимнастика» осуществляет инструктор-методист.

МАУДО «СШ №4» МО Динской район осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости).

**Материально-технического обеспечения:**

- спортивный зал для занятий художественной гимнастикой;

Спортивный инвентарь:

- Маты гимнастические;

- Мячи для художественной гимнастики;

- Обручи гимнастические;

- Скакалки гимнастические;

- Шведская стенка.

- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме (купальниках) и сменной обуви (чешках).

**Информационное обеспечение:**

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции художественной гимнастики, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов** выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в районных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

**Формой контроля** является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения. Промежуточный контроль проводится в октябре, итоговый в мае месяце.

**Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов:** обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на спортивно оздоровительном этапе, и соответствующие возрасту является: перевод на обучение по программе спортивной подготовки в группу начальной под-

готовки при условии сдачи ими нормативов по ОФП и СФП соответствующим данному уровню.

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в конце учебного года с 15 по 30 мая на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе. Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

Комплекс контрольных нормативов по ОФП представлен в таблице 5.

Таблица 5

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практиче-

| №п/п | Контрольные тесты (упражнения), (единицы измерения)                                               | Оценка в баллах | Этап подготовки – год обучения                                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Фиксация наклона в седе, ноги вместе 5 счетов                                                     | 5               | в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
|      |                                                                                                   | 4               | в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены                   |
|      |                                                                                                   | 3               | в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены                  |
| 2.   | «Колечко» в положении лёжа на животе                                                              | 5               | Касание стоп головы в наклоне назад                                                      |
|      |                                                                                                   | 4               | 10 см до касания                                                                         |
|      |                                                                                                   | 3               | 15 см до касания                                                                         |
|      |                                                                                                   | 2               | 20 см до касания                                                                         |
|      |                                                                                                   | 1               | 25 см до касания                                                                         |
| 3.   | И.П. стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. авновесия | 5               | Сохранение равновесия на полной стопе 4 с.                                               |
|      |                                                                                                   | 4               | Сохранение равновесия на полной стопе 3 с.                                               |
|      |                                                                                                   | 3               | Сохранение равновесия на полной стопе 2 с.                                               |

ский. Основным методом подготовки является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Подготовка должна строиться на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитания: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

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

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, личностно-ориентированный и дифференцированный подход; метод, направленный на формирование положительной мотивации к обучению (создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, положительный эмоциональный настрой через создание доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества на занятии); объяснительно-иллюстративный и воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

**Педагогические технологии:** индивидуальный подход, коллективной творческой деятельности, проектной деятельности, здоровьесберегающих

технологий оказывают положительное влияние на качество усвоения программного материала всеми учащимися.

**Формы организации учебного занятия.**

**Вид занятия:** вводное занятие, практическое занятие, диагностическое занятие.

**Форма организации занятия:** беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие.

**Форма организации образовательного процесса:** коллективная, групповая, парная.

**Требования к результатам освоения программы.**

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Общие требования безопасности:**

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

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

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

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

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

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

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;



- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заклочки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### **Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

### Примерное планирование тренировочного процесса

| № п/п | Модуль программы                                      | Форма организации и форма проведения занятий | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|-------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                     | 3                                            | 4                                                           | 5                                                     | 6                                                   |
| 1     | Теоретическая подготовка                              | Беседа, лекция, просмотр видео.              | Словесный, наглядный                                        | Литература, любая видеоаппаратура.                    | Текущий опрос                                       |
| 2     | ОФП                                                   | Групповые практические занятия               | Наглядный, игровой, повторного выполнения                   | Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.        | Комплекс контрольных нормативов по ОФП              |
| 3     | СФП                                                   | Групповые практические занятия               | Наглядный, игровой, повторного выполнения                   | Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.        | Комплекс контрольных нормативов по ОФП              |
| 4     | Тактико-техническая подготовка                        | Групповые практические занятия               | Наглядный, игровой, повторного выполнения                   | Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.,       | Текущий зачёт, соревнования.                        |
| 5     | Игры и игровые упражнения, подвижные, спортивные игры | Групповые практические занятия               | Наглядный, игровой, повторного выполнения                   | Спортивный зал, мячи, гимнастические снаряды          | Наблюдение                                          |

## Раздел 3 «Рабочая программа воспитания»

### 3.1. ЦЕЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

### 3.2. ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для

осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

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 государственно-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.

Государственно-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 твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй 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.

### **3.3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ**

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе учебно-тренировочного занятия в том числе с участием родителей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **3.4. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации учебно-тренировочного процесса, соревнований, бесед, дней открытых дверей на базе реализации программы МАУДО «СШ№4» МО Динской район в соответствии с нормами и правилами работы учреждения.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе тренерско-преподавательского наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реали-

зации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

### 3.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- развиты навыки юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения ;
- проявление у детей общей культуры личности и активной жизненной позиции, инициативности, самостоятельности и ответственности, а также интереса к здоровому образу жизни;
- приобретен опыт трудолюбия и профессионального самоопределения с учетом возраста;
- вовлечение учащихся к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах;
- ориентирование спортсмена на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества;
- сформировано уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

### 3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Направление работы                                                                                                                                    | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |
| 1.1   | Профилактика травматизма                                                                                                                              | Беседы:<br>Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.<br>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.<br>Влияние физической нагрузки на организм.<br>Практическое изучение:<br>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима | в течение года   |
| 2.    | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |
| 2.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных | Беседы:<br>«Наш дом- Россия»<br>«Война-печальной слова нет»<br>Ознакомление Государственными символами России                                                                                                                                                                                                                            | в течении года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|      | символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | <p>«Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»;</p> <p>Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан»</p> <p>Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>май</p> <p>февраль</p> <p>сентябрь</p> <p>в течение года</p> |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                               | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;</li> <li>- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей</li> </ul> | В течение года                                                  |
| 3.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                   | <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимопонимания;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсме-</li> </ul>                                               | В течение года                                                  |

|      |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                              | нов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                        |
| 4.   | <b>Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        |
| 4.1  | Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах                           | -проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | в течение года                                         |
| 4.2  | Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ                             | - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов;<br>- проведение бесед о здоровом образе жизни,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | в течение года                                         |
| 4.3  | Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам                                      | - проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»<br>- проведение Декады спорта и здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | октябрь-ноябрь<br><br>во время зимних школьных каникул |
| 5.   | <b>Связь с семьей</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        |
| 5.1. | Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей | - проведение родительских собраний,<br>- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов.<br>Разработка рекомендаций для родителей<br>«Что делать, если в дом пришла беда»,<br>«Создание дома свободного от наркотиков».<br>Совместная деятельность родителей и обучающихся:<br>-умственное развитие<br>-воспитание нравственной культуры<br>-воспитание эстетической культуры<br>-воспитание физической культуры и здорового образа жизни<br>-воспитание трудолюбия и профориентация | 1 раз в полугодие                                      |
| 5.2. | Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях           | -проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | в течение года                                         |
| 5.3  | Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса.                            | - проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 раза в год                                           |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для тренеров-преподавателей:

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.– М.: Просвещение, 2012.
2. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003..
3. Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007
4. 4 . Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
5. Базарова, Н.С. Азбука классического танца/ Н. С. Базарова, В. Мей. – Ленинград: Искусство, 1983. – 207 с.
6. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
7. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике/Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 242 с.
8. Блеер, А.Н. Терминология спорта: Толковый словарь - справочник / Блеер А.Н, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва.: Академия, 2010. – 464 с.
9. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. рекомендации/ Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко – СанктПетербург: гос. акад. физ. культуры им П. Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.

### Список литературы для родителей:

1. Кетеждиева Л., Ванкова М., Упрянова М. «Обучение детей художественной гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт»: М., 1985.
2. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986..

### Список литературы для учащихся:

1. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Утяшева Л. Несломленная. - М.: Москва, 2008.
3. Чащина И. Стать собой. – М.: Москва, 2005.