



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возрастная категория детей 6-18 лет

Срок реализации программы 1 год

Составители программы:

Адрова Евгения Викторовна
тренер-преподаватель высшей квалификационной
категории МБУ ДО СШ № 3
Гридчина Светлана Геннадьевна
тренер-преподаватель высшей квалификационной
категории МБУ ДО СШ № 3
Миляева Валерия Сергеевна
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 3

Волгоград 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	ВВЕДЕНИЕ	4
I.	Пояснительная записка	7
1.1.	Направленность программы	7
1.2.	Актуальность программы	8
1.3.	Педагогическая целесообразность программы	8
1.4.	Отличительные особенности	11
1.5.	Адресат программы	12
1.6.	Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	16
1.7.	Формы обучения.	16
1.8.	Режим занятий.	17
1.9.	Особенности организации образовательного процесса	18
1.10.	Цель программы, задачи программы:	18
1.11.	Учебный план:	20
	<i>Теоретическая подготовка</i>	21
	<i>Практическая подготовка</i>	21
	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	22
	<i>Основные двигательные навыки:</i>	23
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	23
	Основные двигательные навыки	23
	<i>Техническая подготовка (изучение техники элементов)</i>	25
	<i>Хореографическая подготовка</i>	25
	<i>Основные двигательные навыки</i>	26
1.12.	Содержание программы	28
1.12.1.	Анатомо-физиологические особенности.	29
1.12.2.	Продолжительность периодов подготовки	31
1.12.3.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	35
1.12.4.	Психологическая подготовка	37
1.13.	Виды контроля	38
1.13.1.	Медицинский контроль	40
1.14.	Воспитательная работа	43
1.15.	Техника безопасности.	45
1.16.	Планируемые результаты	49
II.	"Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"	
2.1.	Календарный учебный график программы. Годовой план-график для групп СОГ на 52 недели (из расчета 6 ч/нед.)	54
2.2.	Условия реализации программы.	57
2.2.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки (по виду спорта эстетическая гимнастика)	

2.2.2.	Информационное обеспечение	58
2.2.3.	Кадровое обеспечение.	58
2.3.	Формы аттестации.	59
2.4.	Оценочные материалы.	61
2.5.	Методические материалы.	62
2.6.	Список литературы	66

ВВЕДЕНИЕ.

Настоящая программа разработана на основе действующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

– (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

– Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242) Устава МБУ ДО СШ № 3;

– Приложение к письму комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области от 21.08.2019 № 16-03-06/3755 «Требования к дополнительным общеобразовательным программам, определенным в муниципальном районе (городском округе) для включения в реестр сертифицированных программ»;

– Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 3;

– Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп в избранном виде спорта (эстетическая гимнастика) в МБУ ДО СШ № 3.

Лицам, проходящим спортивную подготовку (федеральным стандартам по виду спорта), но не выполнившим предъявляемые требования дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить обучение в спортивно-оздоровительной группе по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по эстетической гимнастике.

Зачисление на обучение по программе осуществляется приказом директора на основании «Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим образовательным программам

Программа предусматривает развитие у обучающихся мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Вместе с этим предусматривается и воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты реакции, воспитание организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности обучающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому обучающемуся полезные качества. В избранном виде спорта - эстетическая гимнастика, применяются упражнения (или их составляющие), или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Техника упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе

предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка.

Непосредственно физкультурно-спортивная деятельность по программе способствует укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения занятий.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи физического и нравственного воспитания. Поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия по эстетической гимнастике помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого

поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. Гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который является для них новым и интересным.

1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На учебно-тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах данной направленности даются теоретические сведения о правилах

здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

1.2. Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Реализация общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта позволит создать условия, обеспечивающие к 2024 году увеличение до 80 % доли обучающихся, систематически обучающихся физкультурой и спортом на базе общеобразовательных организаций. Это соответствует Указу Президента России от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

1.3. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели и обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Система дополнительного образования в спортивной школе выступает как педагогическая структура, которая максимально приспособляется к запросам и потребностям обучающихся, а именно:

- обеспечивает психологический комфорт и личностную значимость обучающихся;
- дает шанс каждому обучающемуся раскрыть себя как личность;
- предоставляет обучающемуся возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе;
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма;
- активно использует возможности окружающей социокультурной среды;
- побуждает обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу;
- обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности коллектива.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе учебно-тренировочных занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию учебно-тренировочного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся;
- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;
- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье;

– оздоровительные технологии - направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности обучающихся.

Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с обучающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у обучающихся.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебно-тренировочного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ.

Эстетическая гимнастика – это только командный вид спорта. Команда, состоящая из 6-14 человек, показывает композицию, включающую в себя набор определенных элементов. Регулярные занятия этим видом спорта помогают укрепить здоровье, развить правильную осанку и физические качества, освоить простейшие упражнения хореографии, развить такие специфические качества как музыкальность, выразительность, повысить творческую активность.

Содержание и методика занятий эстетической гимнастикой во многом определяются морфологическими и функциональными особенностями женского организма. В основу методики преподавания физических упражнений положен принцип биологической целесообразности, поэтому во время занятий эстетической гимнастикой используются умеренные нагрузки,

подбираются целостные, динамичные и танцевальные упражнения, наиболее соответствующие особенностям моторики женщин и благоприятно воздействующие на их эмоциональное состояние.

С учетом специфики вида спорта эстетическая гимнастика определяется следующая особенность подготовки:

– комплектование спортивно-оздоровительных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок.

1.5. Адресат программы.

- *адресат программы*: дети и подростки 6-18 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

- *объем и срок освоения программы* в зависимости от осваиваемого уровня (см. табл. 1, 2, 3);

- *форма обучения*: очная;

- *форма аттестации*: тестирование;

- *режим занятий*: три раза в неделю по 2 часа.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение показательных выступлений, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 1

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
Количество часов в неделю	4	6
Общее количество часов в год	264	312

Таблица № 2

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
-----------------	--------------------------------

Общая физическая подготовка (%)	34-37
Специальная физическая подготовка (%)	29-32
Техническая подготовка (%)	24-28
Теоретическая подготовка (%)	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-5
Психологическая подготовка	1-4

Особенности формирования групп и объём учебно-тренировочной нагрузки

Таблица № 3

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно оздоровительный этап	6 -8	8	30	6
	9-11			
	12-14			
	15-18			

Таблица № 4

Программа, реализуемая в рамках направленности	Возраст
Эстетическая гимнастика	6-18 лет

Особенности реализации образовательной программы в области физической культуры и спорта регламентируются статьей 84 Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". В целом, согласно закону, «реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее

одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта».

Обучение на спортивно оздоровительном этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам в избранном виде спорта. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

В спортивно-оздоровительных группах оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от тренировки спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная – в целях сохранения и укрепления здоровья. Основная направленность спортивно-оздоровительных групп – повышение функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т. е. иметь выраженную аэробную направленность. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха, использованием закаливающих процедур.

Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, воздействующих на все мышечные группы. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц и совершенствующими кардиореспираторную систему, являются бег, аэробика, гимнастика, акробатические упражнения и др.

В содержание спортивно-оздоровительной тренировки включаются упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые

упражнения для крупных мышечных групп (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке и т. д.), упражнения для суставов, позвоночника, рук и ног, а также упражнения с изменением положения тела (разные исходные положения), упражнения с предметами (мячи, обручи, гантели и т. д.).

Регулярные систематические занятия. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все органы и системы организма.

Реализация программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы и федеральными стандартами спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Учреждение может реализовывать дополнительные общеразвивающие программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время, за исключением летних каникул.

Учебный год в Учреждении дополнительного образования начинается 01 января и заканчивается 31 декабря текущего года. Во время летних каникул учебно-тренировочный процесс может продолжаться (если это предусмотрено дополнительными общеразвивающими программами физкультурно-спортивной направленности) в форме походов, сборов, экспедиций, лагерей разной направленности и т.п. Состав обучающихся в этот период может быть переменным. Деятельность обучающихся может осуществляться в одновозрастных и разновозрастных спортивно-оздоровительных группах по избранному виду спорта, а также индивидуально. Численный состав и продолжительность учебно-тренировочных занятий зависят от направленности дополнительных общеразвивающих программ и требований СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.6. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год. Объем программы определяется в зависимости от количества учебных часов и количества групп обучающихся. Недельная нагрузка составляет от 4-6 часов в неделю, 312 часов в год 52 недели. В летний каникулярный период учебно-тренировочный процесс обучающие осуществляют самостоятельно по индивидуальным планам, как на дому, так и с выездом в загородный спортивно-оздоровительный центр.

В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для обучающихся разного возраста (в часах).

1.7. Формы обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся с обучающимися 3 раза в неделю по расписанию, утверждаемому директором Учреждения.

Спортивно-оздоровительные группы набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия (ежегодно: май, декабрь);
- оценка уровня освоения детьми программного материала;
- визуальное наблюдение тренера-преподавателя: обучающийся регулярно посещает учебно-тренировочные занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) сформированы на устойчивом уровне;
- наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации;
- уменьшение количества простудных заболеваний (по отзывам родителей): происходит укрепление иммунной системы обучающегося, повышаются показатели физического развития, обучающийся не пропускает занятия, на занятиях ведёт себя активно, свободно и эмоционально.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности допускается сочетание различных

форм получения образования и форм обучения. С учетом потребностей, возможностей обучающегося и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности может реализовываться как дистанционно (самостоятельно), так и посредством сетевых форм. При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Также может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания программы и построения учебных планов. Существуют следующие формы деятельности по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности.

1.8. Режим занятий.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Продолжительность одного занятия в группе СО не может превышать 2-х астрономических часов (60 мин), 208-312 часа в год. На этапе СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники в избранном виде спорта, выбор дальнейшей спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для последующего зачисления на этап начальной подготовки, либо после прохождения реабилитации после проблем со здоровьем, вернуться в исходную группу на любой этап обучения.

Начало занятий: по утверждённому расписанию. Режим работы учреждения: часы работы с 08:00 до 20:00. Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима тренировки и отдыха обучающихся по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий обучающихся,

родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся

Таблица № 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа, лет	Минимальный возраст для зачисления на этап, лет	Наполняемость групп, человек
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	6	7-30

1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика, равномерно распределяющая нагрузку на весь организм. В процессе тренировок обучающиеся учатся управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку. Спортивные занятия помогают всестороннему развитию физических качеств, укреплению здоровья и развития осанки. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений. В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность. Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность эстетической гимнастики.

Помимо физических качеств, эстетическая гимнастика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

1.10. Цель программы, задачи программы.

Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств. Обеспечить на

этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель данной программы сделать реально достижимой решается целый комплекс задач.

Оздоровительные задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Обеспечение оптимального для каждого возраста гармоничного развития физических качеств;
- Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- Вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.

Образовательные задачи:

- Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.

Воспитательные задачи:

- Гражданское и патриотическое воспитание у обучающихся;
- Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию и укреплению психических процессов;
- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Занятия эстетической гимнастикой помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Эстетическая гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья,

гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

1.11. Учебный план.

Учебный план для групп спортивно-оздоровительного этапа периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с малым количеством официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования и общешкольные внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Учебный план предусматривает режим и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах в избранном виде спорта, учитывая возрастные, физиологические и психологические особенности обучающегося.

Учебный план, сохраняет базисный компонент в соответствии с учебной программой по наполняемости учебно-тренировочных групп применительно к 6-ти дневному режиму работы Учреждения.

Учебный план рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий в спортивной школе и 6-ти недель летних каникул, которые обучающиеся проводят в спортивных лагерях (пришкольного значения и выезжающих за пределы города), совмещая тренировку с активным отдыхом, или тренируются по индивидуальным планам.

Учебный план регламентирует, прежде всего, организацию образования посредством декомпозиции содержание образовательной программы по учебным группам, по дисциплинам и годам обучения. Кроме того, учебный план определяет ин вариативную и вариативную части содержания дополнительного образования. Ин вариативная часть обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным и национально значимым ценностям, формирование личностных качеств, соответствующих

общественным идеалам. Вариативная часть обеспечивает индивидуальный характер обучающегося, учитывает их личностные особенности, интересы и склонности, помогает в выборе вида спорта. Эти две части в учебном плане представлены двумя основными видами учебно-тренировочных занятий: теоретическую и практическую подготовку, составляющие базовое ядро дополнительного образования.

Наряду с выше изложенным материалом, учебный план фиксирует общую продолжительность обучения, на спортивно-оздоровительном этапе обучения и недельную учебную нагрузку обучающегося.

Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется расписанием тренировочных занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка, режимом работы Учреждения и нормативными документами. Астрономический час = 60 минут.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в тренировочных занятиях. На первоначальном этапе подготовки юных спортсменов, тематика теоретической подготовки направлена на доведение основных правил поведения и безопасности учебно-тренировочного процесса:

- правила поведения в спортивном зале;
- правила безопасного действия с предметами;
- здоровый образ жизни – что это такое;
- значение правильного выполнения упражнений.

Практическая подготовка

Упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия:

Главные причины: недостаточная двигательная активность, нарушение режима питания и отдыха, недостаточное внимание к закаливающим и физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, не способных удерживать осанку в правильном положении. Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке, должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу. Задачами данного раздела программы являются: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечного корсета, преимущественно мышц спины; профилактика функциональной недостаточности стоп; укрепление мышц брюшного пресса.

В программу включены: упражнения в вертикальной плоскости, упражнения на равновесие, упражнения с предметами.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Средствами ОФП служат общеразвивающие, строевые упражнения, подвижные игры. Особенностью общеразвивающих упражнений (ОРУ) является простота и доступность для данного возраста обучающихся. Подбор упражнений, количество повторений, скорость выполнения регулирует нагрузку на организм обучающегося. Упражнения содействуют равномерному развитию мышц тела, являются эффективным средством формирования правильной осанки, культуры движений.

Строевые упражнения формируют у обучающихся умение выполнять построения, перестроения, простейшие способы размыкания, повороты на месте и в движении, изменение направления и скорости передвижения.

Подвижные игры являются важным средством двигательного развития обучающегося. Обучающимся любого возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у обучающихся вырабатываются

элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место в зале.

Основные двигательные навыки:

Постановка корпуса стоя, сидя, устойчивость на одной ноге, на двух ногах на полупальцах. Работа над красивой постановкой головы, ощущением опущенности плеч, выразительность мимики лица, первоначальный характер движений – «отдыхательный» (полежать на спине, на животе, свернуться клубочком, покататься с боку на бок) с постепенным переходом к движениям, требующим мышечного напряжения.

Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц спины: лодочка, вытягивание поясничного отдела, в положении сидя (дощечка), то же с ногами, согнутыми в коленях. Лежа на животе: прогибы назад в поясничном отделе позвоночника (стенка), то же в грудном и плечевом поясе позвоночника (крючок, лягушка, корзинка).

Упражнения на укрепление мышц пресса из положения, лежа на спине: поднятие и опускание ног в потолок (плавно, резко); упражнения: «Велосипед», «Ножницы», «Уголок», «Звездочка» и т.д.

Выполнение знакомых упражнений в более быстром темпе, в различном темпе. Увеличение количества повторов движений. Увеличение силовой напряжённости движений.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, но в рамках программы цель специальной физической подготовки — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние организма.

Основные двигательные навыки

Развитие координации – умение управлять своими движениями, умение согласовывать свои движения с пространственными, временными и силовыми параметрами. Упражнения - симметричные движения рук и ног в одной плоскости, поочерёдные действия в одной плоскости, одновременные и поочерёдные движения в двух разных плоскостях, однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.

Развитие равновесия - умение сохранять равновесие в статических позах, выполнять упражнения на динамическое равновесие. Упражнения - динамического характера (ходьба, бег, прыжки и др.), статического характера (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.).

Развитие гибкости - обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата ребёнка. Упражнения – потягивания, наклоны в разные стороны, выкруты, повороты туловища, поднятие ног в разные стороны. Упражнения для развития гибкости в плечевом поясе, в грудном отделе позвоночника, в поясничном отделе позвоночника.

Развитие силы – умение преодолевать внешнее сопротивление, способствовать развитию мышечной силы. Упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной, двух ногах; подтягивание; наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища), лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу, упор сидя, поднятие и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).

Развитие ловкости – развивать умение действовать в изменяющихся условиях правильно и быстро, способствовать выполнению точных движений. Упражнения – задания соревновательного типа с предметами различной формы и массы (скакалкой, мячом, обручем); ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий, метание, игры в мяч, прыжки, лазание; применение необычных исходных положений, быстрая

смена положений, изменение скорости или темпа движений, совместные упражнения вдвоем или небольшими группами.

Техническая подготовка (изучение техники элементов)

Программа предусматривает распределение базовых двигательных действий, которые дают возможность охватить все множество движений, необходимых для обогащения двигательного опыта ребёнка.

Изучение акробатических элементов по программе направлено на развитие гибкости обучающихся. Гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения с наибольшей быстротой, выразительностью и эффективностью. Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, их способность упруго растягиваться, что также является весьма действенным средством предупреждения мышечных травм.

«Лягушка» - упор лежа прогнувшись на животе, стопы ног касаются головы (руки прямые);

«Складка» - сидя, ноги вместе, носки натянуты, наклон к ногам, руки вытянуты вдоль ног;

Группировка - сидя, ноги согнуты в коленях, пятки ближе к тазу, руками обхватить колени; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руками удерживать колени, голова приподнята;

Перекаты – в положении группировки, выполняются вперед, назад и в сторону лежа на спине, из положения сидя, затем из упора присев;

Шпагат - упражнение на растяжение мышц ног (продольный правый и левый шпагат, поперечный шпагат);

Стойка на лопатках - выполняется из положения лёжа на полу, сидя на полу в группировке и из упора присев перекатом назад;

Мост - выполняется из положения лёжа на спине;

и т.д.

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка является неотъемлемой частью подготовки гимнасток. Она способствует развитию всех групп мышц

организма, развивает у ребёнка чувство координации движений, ориентации и размещения в пространстве, навыки выразительного исполнения движения.

Хореографическая подготовка по программе включает разделы:

«Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы акробатических движений и упражнения выполняемые в сюжетной игровой форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции.

«Пальчиковая гимнастика» – служит основой для развития мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребенка, оказывают положительное воздействие на мышление, развивают фантазию.

«Подвижные игры». Упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, соревнования.

Основные двигательные навыки

Ходьба: различные виды шагов со сменой темпа, ритма, характера, с носка, с пяточки, топающий, с высоким коленом, на полупальцах, с хлопками, с различными положениями рук (на поясе, «полочка», за спиной). Различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы.

Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой, удары подушечкой стопы, удары пяткой. Равномерные удары по три с паузой на «4». Притопы вокруг себя на 360°. Притопы с продвижением в сторону, вперед.

Бег: в продвижении, на месте с высокими коленями; он же с захлестыванием назад (пятки по ягодицам); он же с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки: высоко вверх, вытягиваясь в струну на двух ногах; поочередно с ноги на ногу.

Выставление ноги вперед на пятку. Приставные шаги в сторону (просто, с приседанием, с ударом).

Подскоки в продвижении, на месте. Прямой галоп.

Развитие образного восприятия: изображаем елочку, ветерок, лебедя, воробышка, гнома, великана, часики, капельки, мячики.

Хлопки: звонко, весело, тихо, мягко, ладонь о ладонь, перед собой, по плечам, по коленям, в различном темпе и ритмическом рисунке. Темп музыки, ускорение, замедление. Музыкальное вступление. Начало и конец музыкальной темы. Связь начала движения с музыкальной фразой. Ритм и ритмический рисунок на хлопках. Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.

Постановка корпуса стоя, лежа, сидя. Изучение позиций ног (1,2,3), подготовительного положения рук, позиций рук (1,2,3). Исполнение движений по принципу контраста: напряженные – расслабленные. Красивая посадка головы: играем в принца и принцессу (на голове драгоценная корона, держать голову так, чтобы корона не упала).

Открытые учебно-тренировочные занятия для родителей (законных представителей) обучающихся.

Основная задача открытого учебно-тренировочного занятия – показать родителям (законным представителям) обучающихся уровень подготовленности обучающихся, ознакомить с итогами освоения программы, показать методические приёмы тренера-преподавателя, и т.д. Открытое учебно-тренировочное занятие должно продемонстрировать, какие сдвиги в показателях физического развития, умениях и навыках произошли у обучающихся по сравнению с началом занятий.

Программа предусматривает проведение открытых учебно-тренировочных занятий с детьми для родителей (законных представителей) обучающихся два раза в год (например, в мае и декабре).

Проведение тестирования включает в себя выполнение упражнений внутри группы. Тестирование проходит в процессе занятия: в конце подготовки (май) по индивидуальному плану тренера-преподавателя.

1.12. Содержание программы.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, в том числе: преобладание технической, тактической, физической, психологической подготовки;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование – специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей – соревновательную деятельность.

Для реализации данной программы есть все необходимые условия – это квалифицированные педагоги, материально-техническая база.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов итоговой аттестации.

Основные задачи (подготовительного) СО этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной дисциплины избранного вида спорта, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- освоение основ техники упражнений избранного вида спорта и других физических упражнений;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- ознакомление с антидопинговыми правилами в спорте;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1.12.1. Анатомо-физиологические особенности.

В спортивно-оздоровительных группах (6-8 лет) учитываются анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся. В раннем возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. В связи с этим рекомендуется, как можно шире использовать подвижные игры с применением усвоенных гимнастических элементов, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Хороший эффект даёт соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитывается целеустремлённость, настойчивость, инициатива.

Анатомо-физиологические особенности детей 10-12 летнего возраста. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития:

1. Происходит ускорение роста, интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.

2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающийся не уставал при длительной физической нагрузке, нужна определённая дозировка и отдых между подходами, чтобы он мог отдохнуть.

3. Диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.

4. Нарушения со стороны нервной системы:

- Повышенная возбудимость,
- Вспыльчивость,
- Раздражительность,
- Склонность к аффектам (Аффект - кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, связано с неудовлетворением жизненно-важных потребностей).

неудовлетворением жизненно-важных потребностей).

Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению тренированности и конфликтам во взаимоотношениях со сверстниками. Тренер-преподаватель, должен знать, что все эти особенности объективны, и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебно-тренировочный процесс и на взаимоотношения в группе, если тренер-преподаватель найдёт подходящие формы взаимодействия.

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) позволяют подготовить контингент обучающихся к многообразию движений и умений, которые требуют разноплановой подготовки, акробатического, гимнастического и музыкально-хореографического творчества.

С увеличением массы и объема мышечной ткани увеличивается сила мышц. Интенсивное нарастание силы происходит в 13— 14 лет. У девочек существенно ниже как абсолютные, так и относительные проявления мышечной силы. В период от 13 до 16 лет наблюдается интенсивный рост размеров сердца. После полового созревания объем сердца увеличивается более чем в 2 раза. Это приводит к тому, что объем сердца перестает соответствовать развитию сосудов, что является одной из причин повышения кровяного давления в подростковом возрасте.

– К 17 годам по своему физическому развитию (рост, вес, емкость легких, сила мышц и пр.) юные спортсмены вплотную приближаются к юношам и девушкам старшего возраста или даже к взрослым спортсменам. В целом же юноши и девушки 16—17 лет, еще далеко не взрослые люди, и

специфика их физиологии не позволяет им применять высокоинтенсивные тренировочные нагрузки в таком объеме, в каком их применяют взрослые высококвалифицированные спортсмены.

– У подростков появляются излишняя самоуверенность, резкость суждений, часто граничащая с необдуманными действиями, стремление казаться сильными, отважными. Как правило, девочек этого возраста отличает замкнутость в отношениях со взрослыми, поэтому они редко жалуются на свои болезни или тяжесть нагрузок, весьма неохотно посвящают тренера-преподавателя в интимные вопросы, связанные с физиологией организма.

– В этом возрасте для девушек характерны осознанное отношение к учебно-тренировочным занятиям избранного вида спорта, сила привычки и любви к спорту, у них появляются уверенность или надежда на достижение высоких спортивных результатов.

1.12.2. Продолжительность периода подготовки спортивно-оздоровительных групп, минимальный возраст лиц для зачисления на периоды спортивно-оздоровительных групп подготовки и минимальное количество лиц, проходящих обучение в спортивно-оздоровительных группах, разрядные нормативы для зачисления в группы.

Таблица № 6

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество обучающихся в группе (человек)			Разрядные нормативы
			девочки	Мин.	Оптим.	
Спортивно-оздоровительная подготовка	18	6	Устанавливается организацией	14 - 16	30	ОФП

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности и сроки обучения по ней

определяются самой программой, разработанной и утвержденной Учреждением, осуществляющей образовательную деятельность.

Программа включает в себя общую физическую подготовку детей, которая подразделяется:

- общая физическая подготовка, которая направлена на повышение общей работоспособности организма;
- специальная физическая подготовка, направленная на развитие специальных физических качеств, на развитие координационных способностей, скорости, гибкости, ловкости, быстроты, равновесия.

Общая физическая подготовка включает:

- теоретическую - формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта;
- беспредметную – освоение техники упражнений без предметов;
- предметную – освоение техники упражнений с предметами;
- хореографическую – освоение простейших танцевальных элементов.

Содержание работы на этапе программы:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
2. Формирование правильной осанки.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших танцевальных элементов.
7. Привитие интереса к регулярным занятиям в избранном виде спорта, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки на ознакомительном периоде характеризуется созданием предварительного представления об

упражнении (отдельном движении). На этом этапе подготовки тренер-преподаватель рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая взрослому.

Название упражнений, вводимое тренером-преподавателем на ознакомительном периоде, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

Успех ознакомительного периода подготовки зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп – 8 чел. Максимальная – 30 чел.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В занятия включаются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке, акробатические упражнения, силовые упражнения, подвижные игры.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – обучение новым упражнениям, повторение и закрепление ранее изученных упражнений.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, игры.

Основные учебно-тренировочные занятия (базовый уровень) строятся по общепринятой структуре. Урок состоит или из четырех частей (вводной,

подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности спортсменов применяется первый или второй вариант. Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариантом из трех частей чаще пользуются в тренировке спортсменов (базового и продвинутого уровней), особенно в соревновательном периоде. Принципиальной разницы между этими двумя вариантами нет.

Для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в учебно-тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в учебно-тренировочное занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т. п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке (домашние задания); в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке три занятия, равномерно

расположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Здесь нет возможности перечислить все средства тренировки и их оптимальную повторяемость. Важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещений учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

1.12.3. Подвижные игры.

В заключительной части используются **подвижные игры:**

«Взятие крепости». В центре зала устанавливается горка из 3-4 матов. Это крепость. Ее охраняет подгруппа из нескольких человек. Все они стоят на матах.

Задача другой подгруппы – «выбить» противника с занимаемой позиции и овладеть крепостью. При атаке крепости у нападающих руки должны быть опущены и прижаты к телу. Нападающие боком отталкивают противника, заставляя его сойти с места. После того, как крепость будет взята, команды меняются местами.

Побеждает та подгруппа, которая на овладение крепостью затратит меньше времени.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две подгруппы. На площадке чертится мелом круг диаметром 6-8 м. первая подгруппа становится внутрь круга – они утки. Вторая с тремя набивными мячами становится по линии круга – они охотники. Перекатывая друг другу мячи через круг, охотники стараются попасть в уток. Утка, в которую попал мяч, выбывает из игры.

Мяч разрешается только перекатывать. Когда все утки будут подбиты, подгруппы меняются местами.

Выигрывает подгруппа, которая выполнит задание быстрее.

«Гимнастические эстафеты»:

1. Несколько подгрупп в колонне по одному стоят перед стартовой чертой, на расстоянии 10-15 м проведена вторая черта. По сигналу педагога первые номера бегут ко второй черте, прыгая через скакалку, а затем возвращаются назад и становятся сзади колонны. Движение вперед начинают вторые номера и т.д.

Выигрывает подгруппа, игроки которой первыми выполняют задание.

2. И.п. – то же. По сигналу первые номера выполняют кувырок вперед и бегут ко второй черте. Затем они поворачиваются кругом и, выполнив переворот в сторону – «колесо», возвращаются назад. Определяется, чья подгруппа сделает это быстрее?

3. Две подгруппы выстраиваются в колонну по одному на равном расстоянии от перекладины с обеих сторон. По сигналу первые номера подбегают к снаряду, напрыгивают на него и выполняют подъем переворотом и любым способом соскакивают на мат. Как только один гимнаст закончит задание, его начинает выполнять второй и т.д. Выигрывает подгруппа, участники которой первыми перейдут на противоположную сторону и встанут в колонну по одному.

4. И.п. – подгрупп – то же, но участники выполняют более сложное задание, например, подъем разгибом, оборот назад и соскок другой.

5. Перед двумя подгруппами на равном расстоянии устанавливаются по одному гимнастическому козлу. По сигналу участники поочередно стремятся быстрее выполнить прыжок ноги врозь через снаряд и снова занять исходное положение.

Выигрывает подгруппа, выполнившая задание первой.

6. И.п. – то же. Игроки кладут руки на пояс стоящему впереди партнеру. Перед направляющими обеих подгрупп устанавливается скамейка, перевернутая рейкой кверху. По сигналу игроки, держась друг за друга, передвигаются по скамейке.

Выигрывает подгруппа, которая без ошибок первой закончит прохождение.

7. «Стоп машина». Ведущий, становится, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт». Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любое количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто то шевелится или улыбается, тот игрок штрафует. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить ее в любой момент. Победивший игрок становится ведущим.

8. «Поезд». Все играющие делятся на несколько подгрупп по 5-7 человек в каждой и выстраиваются в колонны лицом в одну сторону. По сигналу педагога первые номера обегают слева (справа) свою подгруппу. После этого к ним присоединяется вторые номера, затем третьи и т.д. Во время бега стоящий сзади кладет руки на пояс партнеру, стоящему впереди. Выигрывает подгруппа, которая раньше других сумеет составить «поезд» и возвратиться на исходное положение.

1.12.4. Психологическая подготовка.

Занятия спортом, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами.

Эстетическая гимнастика – технико-эстетический вид спорта, специфика которого заключается в управлении движениями собственного тела. Как и другие, сродные виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером-преподавателем

успех в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях трудно достижим.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом учебно-тренировочном занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительной группе направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

1.13. Виды контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным и проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Педагогический контроль включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;

- контроль учебно-тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием обучающихся.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью спортсменов соревновательных нагрузок.

Отношение обучающихся к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнований и по их окончании. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, ухудшению внимания спортсменов, нервозности, раздражительности, а также и по врачебной экспертизе.

Контроль учебно-тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением обучающихся к учебно-тренировочному занятию осуществляется по оценке их проведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий тренер-преподаватель вносит в журнал.

Контроль объема тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные обучающимися в учебно-тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, внимание, выдержку и самообладание, волю к победе.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью *медико-биологического контроля* (далее врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого спортсмена.

1.13.1. Медицинский контроль.

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр (УМО).

Перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходят обязательный углубленный медицинский осмотр.

Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится не реже 2 раз в год. Углубленное медицинское обследование позволяет установить углубленное состояние здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсмена.

УМО включает: анамнез, врачебное обследование для определения уровня физического развития, биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализа крови и мочи, а так же обследование врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости по медицинским показаниям, организуется дополнительные консультации у других специалистов.

К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

Цель УМО – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначением необходимых лечебно-профилактических, восстановительных, и реабилитационных мероприятий.

Оказание первичной медико-санитарной помощи и специализированной медицинской помощи осуществляется в соответствии с установленными стандартами медицинской помощи в медицинских организациях, в том числе во врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Учебно-тренировочные занятия предъявляют высокие требования к опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма обучающихся.

Многие упражнения, как динамические так и статические, выполняются при задержке дыхания и натуживании. Кислородный запрос при выполнении упражнений относительно невелик, с кислородный долг может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от продолжительности, сложности упражнений и эмоционального состояния акробата.

Питание – важнейшее средство восполнения пластических и энергетических затрат организма при физических нагрузках. Количество, состав и калорийность пищи должны удовлетворять энергетические и пластические запросы организма спортсмена с учетом вида спорта.

Запрещается заниматься обучающимся, имеющим следующие нарушения:

- опорно-двигательного аппарата - сколиоз, позвоночные грыжи, артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полмиозита остеохондропатии, переломов, вывихов (врожденных), контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остеодистрофии, остеомиелита хронического.

- **органов кровообращения** - артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов;

- **органов дыхания** - бронхиальная астма, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмо-склероз легких, туберкулез легких;

- **заболеваний нервной системы** - атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоатрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания;

- **при наличии глазных болезней** - астигматизма, глаукомы, катаракты, монокулярного зрения, заболеваний и атрофии зрительного нерва; близорукости высокой степени;

временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания, период реконвалесцентности после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений), гельминтозы (с клинически выраженным и нарушениями), травмы опорно-двигательного аппарата.

Формы медицинского контроля

Таблица № 7

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном

	показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, электро-кожного сопротивления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие.

Медицинское обследование.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками.

Допуск к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивного оздоровления проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов детской поликлиники.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

1.14. Воспитательная работа

Тренировочный и воспитательный процессы тесно соприкасаются и не могут существовать друг без друга. В воспитательной работе следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;
- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы;
- постоянный контроль воспитательной работы в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем их выполнения;
- в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях – обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы без представителей тренерского состава;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составлении плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с учебно-тренировочным процессом.

Специфика воспитательной работы в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия.

В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в Учреждении практически связана с

общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно: следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

1.15. Техника безопасности.

Для успешной реализации программы и для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося,
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся,
- не допускать нарушения дисциплины во время учебно-тренировочных занятий;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающихся;

- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховки;

- использовать инвентарь и оборудование по назначению;

- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Обучающиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся и по решению педагогического совета могут продолжать обучение на том же этапе подготовки.

Для **предотвращения травм** на учебно-тренировочных занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- отсутствие страховки или неумелое ее применение;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Возможные причины травматизма.

Частыми причинами травм являются:

- форсирование подготовки обучающихся;

- чрезмерные нагрузки;

- неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке;

- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;

- включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в спортивном зале;

- неорганизованные переходы или хождения;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к учебно-тренировочным занятиям.

На учебно-тренировочных занятиях, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям в избранном виде спорта.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

Перед началом учебно-тренировочных занятий спортивный зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность спортивного зала к учебно-тренировочным занятиям.

Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

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

Требования безопасности во время занятий

Занятия в спортивном зале проходят согласно расписанию.

Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При спортивных занятиях должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения спортивных занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале **запрещается**:

- находиться в спортивном зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- бегать по ковру во время учебно-тренировочных занятий, перебегать от одного места занятий к другому, выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера-преподавателя;
- категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания;
- при разучивании элементов использовать гимнастические маты. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна;
- при появлении во время занятий боли, а также при

неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

– выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности после окончания учебно-тренировочных занятий.

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

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить учебно-тренировочное занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор школы или назначенный им представитель администрации.

1.16. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

– понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

– значение и место избранного вида спорта в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития избранного вида спорта. Участие спортсменов нашего города в соревнованиях на первенство Европы и мира. Состояние работы избранного вида спорта в г. Волгограде, области и меры для дальнейшего развития;

– анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;

– физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости;

– понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей,

их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

– простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов;

– значение и характеристика терминологии в избранном виде спорта. Разбор терминологии. Основные правила терминологии в избранном виде спорта. Способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения. Запись упражнений. Формы и типы записи аэробных упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений. Запись общеразвивающих упражнений. Положения и движения звеньев тела.

– значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований избранного вида спорта. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;
- выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке);
- выполнять поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше;
- выполнять сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой;
- выполнять лазание по канату с помощью ног;
- выполнять мост из положения лежа;
- выполнять выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой;
- выполнять шпагаты;
- выполнять перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;
- выполнять кувырок вперед в группировке в упор присев, кувырок вперед согнувшись в сед, кувырок назад;
- выполнять переворот боком (колесо), перевороты вперед, переворот назад;
- элементы хореографии;
- играть в подвижные игры с мячом;
- показательные выступления.

Личностные результаты — это сформировавшаяся в учебно-тренировочном процессе система ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам учебно-тренировочного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам учебно-тренировочной деятельности. Основными личностными результатами, формируемыми при изучении спортивно-оздоровительного этапа, являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. Воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.

Основными метапредметными результатами, формируемыми при изучении упражнений в избранном виде спорта являются:

- владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и познавательной деятельности;
- структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения накопленных знаний;

Предметные результаты включают:

- В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, занятия

спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

II. "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"

2.1. Календарный учебный график программы.

Годовой план-график для групп СОГ на 52 недели (из расчета 6 ч/нед.)

Таблица № 8

Месяцы	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Общая физическая подготовка	9	9	9	10	9	10	10	10	9	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	93
Техническая подготовка	8	6	8	7	6	5	5	9	8	6	4	6	78
Тактическая подготовка					1	1	1			1	2	1	7
Психологическая подготовка					1	1	1			1	2	1	7
Контрольно-переводные нормативы	1								1			2	4
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312

Теоретические занятия

1. Техника безопасности при занятиях эстетической гимнастикой. Вводный инструктаж по технике безопасности - Первичный инструктаж включает общие сведения:

- Об Учреждении, территории;
- правил поведения обучающихся;
- расписании учебно-тренировочных занятий;

— питьевого режима,

Вводный инструктаж проводится один раз при поступлении в Учреждение.

2. Краткие сведения об эстетической гимнастике, как о виде спорта. Эстетическая гимнастика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткие сведения из истории развития эстетической гимнастики в Учреждении, городе, области.

3. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме, гигиенические основы занятий акробатикой.

4. Гигиена закаливания. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой

5. Оборудование и спортивный инвентарь. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий эстетической гимнастикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку в группах на разных этапах, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки
(по виду спорта эстетическая гимнастика)

Таблица № 9

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	20
4.	Ковер (помост) гимнастический (13х13 м)	штук	1
5.	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Медицинбол 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Насос для спортивных мячей	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	18
11.	Пианино	штук	1
12.	Пылесос бытовой	штук	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	18
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Станок хореографический	комплект	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8
17.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

2.2.2. Информационное обеспечение

Подборка иллюстраций, рисунков по темам программы, видеоматериалы по избранным видам спорта.

2.2.3. Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации тренера-преподавателя и иных работников.

Таблица № 10

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер-преподаватель
	Старший тренер-преподаватель
	Тренер-преподаватель по хореографии (эстетической гимнастике)
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура". Или Высшее образование в области физической культуры и спорта, или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.
	Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда .
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов
Возможные наименования должностей	<i>Инструктор-методист</i>
Требования к образованию и	обучению Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Требования к опыту практической работы	Не менее трех лет в должности (должностях): спортсмен, спортсмен-ведущий, спортсмен-инструктор, инструктор по спорту, инструктор по физической культуре, тренер, тренер-преподаватель, в том числе старший.
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке Рекомендуется прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста (4 - 6 лет)

2.3. Формы аттестации.

Аттестация это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательных программ в конкретной предметной деятельности. Цель аттестации – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Задачи аттестации:

Учебная – создает дополнительные условия для обобщения и осмысливания обучающимися полученных теоретических и практических знаний, навыков.

Воспитательная – является стимулом к расширению познавательных интересов потребностей ребёнка.

Развивающая – позволяет детям осознать уровень их актуального развития, определить перспективы.

Коррекционная – помогает тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъект и иные недостатки учебно-тренировочного процесса.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Содержание аттестации:

Вводный контроль (предварительная аттестация)- это оценка исходного уровня перед началом учебно-тренировочного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей. Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько он готов к освоению данной программы. Входная диагностика проводится в случае, если это предусмотрено условиями набора обучающихся.

Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала, отслеживание активности обучающихся. Текущий контроль включает следующие формы: творческие работы, самостоятельные работы, выставки, тестирование, конкурс, защита творческих работ, проектов, конференция, фестиваль, соревнование, турнир, зачетные занятия.

Итоговая аттестация - это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения программы в избранном виде спорта, с целью определения уровня развития.

Формы аттестации специфичны для каждой программы, соответствуют локальному акту Учреждения, в котором определены входная диагностика, текущий контроль, промежуточная аттестация; представлены критерии и показатели оценки уровней образовательных результатов. Формы аттестации соответствуют и учебному плану программы. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, определяют формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся (Порядок, п.18). Промежуточная аттестация может проводиться как завершающая какой-то этап реализации программы, так и по завершению программы в целом (ФЗ

№273, ст.58 п.1). Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Формы аттестации: зачет, контрольные тесты, творческая работа, открытые уроки, весёлые старты, подвижные игры с элементами упражнений выбранного вида спорта и другие.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы — это комплекс согласованных между собой оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии их оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных, компетенций). Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы. При проектировании программы важно провести скрупулезную методическую работу по созданию оценочных материалов и описанию квалификационных процедур, которые будут использоваться в рамках программы. При разработке заданий, используемых в оценочных материалах, необходимо опираться на соответствие уровня сложности заданий уровню программы, осваиваемому участником (принцип соответствия). Оценочные задания необходимо проектировать таким образом, чтобы результат их выполнения, сложившийся наличный уровень развития и образования участника сравнивался с его же предшествующим уровнем. Сравнения с результатами решений других участников программы, работающих на иных уровнях сложности, как правило, следует избегать. В этом смысле, различные оценочные процедуры, которые позволяют определить либо динамику соревнующихся групп, либо выполнить конкурсную оценку достижений участников на основании индивидуального зачёта проводятся отдельно. В ходе конкурсных и соревновательных процедур рекомендуется проводить

публичную оценку тех или иных достижений, уровня развития ребёнка лишь в рамках заданных номинаций, границы которых укладываются в зону ближайшего развития участника. Оформление характеристики оценочных материалов возможно в табличном варианте.

2.5. Методические материалы.

Характерные методические особенности

– разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека;

– широкое использование различных движений способствует всестороннему и гармоничному развитию функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);

– избирательное воздействие на организм человека. Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные 10 мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся;

– строгая регламентация учебно-тренировочного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация учебно-тренировочного процесса подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения исходных и конечных положений, применения отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся;

– различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. Например: в легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки;

– возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений;

– наличие музыкального сопровождения. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм обучающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся философов древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил, что гимнастика «есть целительная часть медицины»

Цит. по: Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. М., 1985. С. 5. 11 Оценивая значение гимнастики в школе, П. Ф. Лесгафт писал, что умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека

Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение. Овладение теоретическими основами гимнастики вооружает студентов знаниями и по другим смежным дисциплинам, что обеспечивает разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и высокий уровень профессиональной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительная группа - СОГ). В спортивно-оздоровительные группы допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники в избранном виде спорта.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основам техники упражнений избранного вида спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей, его самоопределение. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Чем больше эмоциональное воздействие на обучающегося оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться правильно, приземляться падать в любую

сторону, стоять на голове, вставать на «мост», перепрыгивать препятствия, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, осваивать базовую технику упражнений.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер-преподаватель не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для изучения элементов избранного вида спорта. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях.

Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Учебно-тренировочный процесс происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному».

2.6. Список литературы.

1. Дополнительная общефизкультурно-спортивная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет. Авторы-составители: Колпакова Н.В., Шушкина И.В., Данильева И.П., г. Петрозаводск, 2015.
2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М., 2000. - 88 с.
3. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
4. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд. М. ВЛАДОС, 2013.
5. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. - Киров, 1995 г.
6. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ (методическая разработка). - Москва., Изд. Регион, 2000.
7. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 1999.
8. Воробьева С.П. Показатели физического здоровья как фактор формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой // Олимпийское образование и олимпийский спорт: история, состояние и перспективы развития в Челябинской области (тезисы II обл. науч. конф. молодых ученых и студентов). Челябинск, УралГАФК, 2000.
9. Корсаков В.П. Физическая подготовленность школьников общеобразовательных школ московского региона // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в школах

спортивного профиля: Материалы докл. III межвуз. науч.-практ. конф. - Чайковский: ЧГИФК, 199 Ч. 2. С. 17-21.

10. Матухин. А.К. Интегральная оценка физической подготовленности как Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.

11. Основа формирования двигательных потребностей школьников // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в школах спортивного профиля: Материалы докл. IV межвуз. науч. - практ. конф. - Чайковский: ЧГИФК, 2000.- С. 103-104.

12. Л. В. Останко. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.

13. Л. В. Останко. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.

14. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.

15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство – ПРЕСС», 2000.