УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
_____Д.П.Цетва
Приказ от 29.08.2024 г. № 39

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

ID программы: 1737
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: разноуровневая
Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок обучения: 8 лет
Объем за весь период обучения: 3906 часов

Разработчики программы:

Козлова Юлия Викторовна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Шабалина Дарья Андреевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы

В настоящее время содействие всестороннему гармоничному развитию творческой, активной личности уделяется огромное значение. Важную роль для формирования личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на укрепление здоровья и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Программа учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств. Она адаптирована с учетом уже сформировавшегося в обществе социального запроса родителей на качественное обучение основам гимнастики не в специализированной спортивной школе, а в рамках дополнительного образования. Поэтому разноуровневая Программа, позволяющая качественно заниматься эстетической гимнастикой в рамках системы дополнительного образования в образовательной организации, является актуальной и своевременной.

Реализация Программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Средства эстетической гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, способствуют формированию правильной осанки, изяществу и грациозности движений. Групповые занятия и выступления обеспечивают воспитание самодисциплины, уверенности, умения добиваться сообща поставленной цели, развивают культуру межличностного общения.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью Программы является групповой вид, сочетает в себе элементы искусства, науки и спорта. При реализации Программы дается акцент на развитие творческого мышления учащихся, большой объём соревновательной деятельности.

Создание единой системы многолетней подготовки учащихся позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Основным принципом, положенным в основу Программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа базируется на

целостном подходе к развитию детей: развитие у учащихся желания заниматься спортом, организация оздоровительного досуга, укрепление физического и психического здоровья.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления – 6 лет.

Особые условия приема:

На стартовый уровень принимаются дети на основе индивидуального отбора наиболее способные к гимнастике при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Учебные группы свыше первого года обучения комплектуются из числа детей с учетом стажа занятий, сдавших контрольно-переводные испытания (итоговая аттестация) и отвечающих требованиям данного этапа обучения. В случаях, когда отдельные учащиеся учебной группы имеют более высокий разряд, чем остальные, и успешно справляются с тренировочными нагрузками, они могут быть переведены не на следующий, а на более высокий год обучения. Состав группы формируется из детей примерно одного уровня спортивной подготовки, с разницей в возрасте максимум до 5-и лет, и с разницей имеющихся у них спортивных разрядов, не превышающей четырех. Учащимся, не желающим переходить на следующий год обучения, такая возможность предоставляется на протяжении двух лет.

Наполняемость учебной группы зависит от года обучения.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях.

Стартовый уровень - первый год обучения.

Базовый уровень – со второго по четвертый год обучения.

Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

Матрица Программы

Уровень	Специфика учебной деятельности	Предметные задачи	Планируемые результаты	Формы и методы контроля
Стартовый	Освоение начальных навыков в эстетической гимнастике	- дать первоначальные знания по эстетической гимнастике; - сформировать начальные навыки в эстетической гимнастике; - ознакомить с основными понятиями, терминами и определениями.	- освоены первоначальные знания по эстетической гимнастике; - приобретены начальные навыки в эстетической гимнастике; - освоены основные понятия, термины и определения.	- наблюдение; - опрос; - участие в соревнованиях; - сдача контрольных нормативов.
Базовый	Освоение специализированных навыков в эстетической гимнастике	- дать базовые знания по эстетической гимнастике; - формировать умения и навыки в эстетической гимнастике; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать полученные знания и	- освоены базовые знания по эстетической гимнастике; - сформированы умения и навыки в эстетической гимнастике; - освоена специальная терминология; - полученные знания и умения используются в	- наблюдение; - опрос - участие в соревнованиях; - сдача контрольных нормативов.

		умения в соревновательной деятельности.	соревновательной деятельности.	
Углубленный	Освоение предпрофессиональных знаний по эстетической гимнастике. Освоение судейской практики.	- дать углубленные знания по эстетической гимнастике; - формировать навыки судейской практики; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- освоены углубленные знания по эстетической гимнастике; - сформированы навыки судейской практики; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- наблюдение; - опрос; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические занятия, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта эстетическая гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с учащимися. Помимо этого, к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (тренеры-преподаватели по хореографии и акробатике).

По решению тренера-преподавателя возможно проведение занятий одновременно с двумя группами одинаковых или смежных годов обучения (не более 3 академических часов в неделю и не более 30-ти занимающихся) для выполнения идентичных, совместных задач учебно-тренировочного процесса теоретического блока, этапа разучивания и совершенствования основных элементов с гимнастками индивидуальных и групповых упражнений, общей физической подготовки, тестирования и т.п.

На хореографию и акробатику дополнительно может быть выделено до 30% времени от максимальной нагрузки.

В отдельных случаях по решению тренера-преподавателя учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, могут быть зачислены в порядке исключения в группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд по другим видам гимнастики и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:

- Формирование физических, хореографических, музыкальных способностей учащихся, раскрытие и развитие способностей учащихся в эстетической гимнастике.
- Выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

Предметные:

- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

Метапредметные:

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Личностные:

- формировать интерес учащихся к двигательной деятельности;
- формировать способность самостоятельно выполнять физические упражнения;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы - 8 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка, часов
Стартовый уровень			
СОГ-1	4	15	168
Базовый уровень			
СОГ-2	7	15	294
СОГ-3	10	12	420
СОГ-4	12	12	504
Углубленный уровень			
СОГ-5	14	10	588
СОГ-6	14	10	588
СОГ-7	16	8	672
СОГ-8	16	8	672
Итого часов за весь период обучения			**3906**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Программа предполагает освоение программного материала с учетом увеличения степени сложности и углубленности по каждому разделу (теме) Программы на ее разных уровнях реализации.

Характеристика вида спорта эстетическая гимнастика

Эстетическая гимнастика является массовым видом спорта, охватывающим практически все женское население, поскольку учитывает анатомо-физиологические и психомоторные особенности женского организма на разных возрастных этапах.

В эстетической гимнастике, кроме общего укрепления здоровья, особое внимание уделяется развитию тех двигательных способностей и навыков, которые необходимы именно женщинам. Методика занятий сориентирована на воспитание у учащихся стремления к здоровому образу жизни.

Отмечено, что к 15-17 годам девушки часто теряют интерес к интенсивным видам спорта – бегу, прыжкам, спортивным играм. У них возникает потребность в красоте движений. В то же время изменение пропорций тела, роста, веса, по0теря свойственной детям свободы движений в силу нарастания тонуса и уменьшения подвижности суставов требует особой заботы о двигательном аппарате, осанке, технике и координации движений. Если в этом возрасте не заниматься специальными физическими упражнениями, то девушки становятся физически слабыми, неловкими, скованными в движениях, угловатыми и, в результате, этого пассивными, часто застенчивыми и робкими в повседневной жизни.

Необходимость массового привлечения в гимнастику девочек с раннего возраста вносит новые установки в сложившуюся систему подготовки.

Речь идет не о разделении гимнастики на спортивную и оздоровительную, а о решении задач оздоровления с привлечением спортивных установок – ориентации на участие в соревнованиях и устремленности к высоким результатам. Взаимное проникновение спортивного и оздоровительного направления нашло свое воплощение в эстетической гимнастике. Очевидно, чтобы повысить популярность данного вида спорта требуются особые формы организации, методы и содержание занятий, необходимые для должной мотивации спортсменок. Эта задача должна решаться путем разработки целостных методов. В педагогике методика как способ достижения какой-либо цели, решения конкретных задач включает

совокупность форм, приемов, методов и средств обучения.

Проведение занятий по эстетической гимнастике позволяет качественно улучшить процесс физического воспитания, оказывает положительное влияние на динамику физической подготовленности девушек, способствует воспитанию устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями. Особенностью эстетической гимнастики является то, что участницы соревнуются командами. Это полностью командный вид спорта, в котором оценивается техника выполнения упражнений не только отдельной гимнасткой, а всей командой.

В связи с этим, частной целью подготовки является выполнение разрядных нормативов в составе команды, участие не только в соревнованиях, но и в спортивно-массовых мероприятиях. Акценты в эстетической гимнастике смещены с индивидуальной подготовки на групповую.

Эстетическая гимнастика – сложно-координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития этого вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Содержание программы СОГ-1 – СОГ-8

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Теория:

Темы теоретической подготовки:

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по эстетической гимнастике. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных гимнасток (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения). Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки.

2. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по эстетической гимнастике.

3. История развития и современное состояние эстетической гимнастики. Общая характеристика эстетической гимнастики. Задачи, цель, средства гимнастики. Укрепление позиций «спорта для всех» в современном спортивном движении. Основные направления в гимнастике. Олимпийские виды гимнастики, не олимпийские виды, «гимнастика для всех». Международная федерация гимнастики. Краткий обзор истории возникновения и развития эстетической гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Основные этапы развития эстетической гимнастики. Правила соревнований. Хореографический импрессионализм в гимнастике как художественный метод. Первые международные встречи. Вступление в Международную федерацию эстетической гимнастики. Эстетическая гимнастика - спорт эстетической формы. Проявление эстетических ценностей в гимнастике.

4. Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье. Краткие сведения о строении организма человека. Кости, их строение и соединения. Взаимодействие мышц при выполнении движений. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (почки, кожа). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (гибкость, выносливость, ловкость, скорость, сила).Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения перетренировки гимнасток. Краткие сведения о восстановлении функций организма после тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям. Особенности техники упражнений эстетической гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность, слитность). Структура специфических элементов эстетической гимнастики (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом. Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения). Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнастки на соревнованиях. Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

6. Основы музыкальной грамоты. Значение музыкального сопровождения в эстетической гимнастике. Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, крещендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту. Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций. Ознакомление с произведениями крупной формы.

7. Режим, питание, гигиена, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена спортсменок. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к местам занятий эстетической гимнастикой. Режим спортсмена; значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, о восстановлении энергетических затрат. Врачебный контроль и самоконтроль: значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом; объективные данные (вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление). Показания и противопоказания к занятиям эстетической гимнастикой.

8. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей проведения тренировки. Понятие об объеме и интенсивности проведения тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки. Значение планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования:

перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Дневник гимнастки и команды, его значение в общем процессе управления.

9. Основы композиции и методика составления соревновательной программы. Понятие о содержании, композиции и исполнения соревновательной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Классификация сбавок. Типичные ошибки за содержание, качество исполнения, композицию и специфику вида программ. Организация, проведение соревнований. Подготовка к проведению соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление соревнований.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) для всех групп

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

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».

Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

Движения строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении.

Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении.

Перемена направления.

Границы площадки, углы, середина, центр.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).

Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями.

Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой.

Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.

Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра.

Лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать.

Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола.

Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты.

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу.

Бег с ускорениями.

Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения.

«Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом, и т.д.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) для всех групп

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

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- повышение специальной выносливости к длительной статистической работе;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие специальных качеств гимнастки: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Практика:

1. Специальные (подготовительные) упражнения.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Главные направления специальной подготовки делятся на три компонента: технический, художественный и групповой. Каждому компоненту соответствует собственный круг задач, решение которых должно обеспечиваться на всех этапах подготовки.

Технический компонент – это совокупность необходимых или фактически приобретенных в процессе подготовки двигательных навыков, а также степень владения ими. Основное содержание технического компонента представлено в виде четырех разделов:

- упражнения без предмета;
- хореографические упражнения;
- упражнения, направленные на развитие пластичности;
- акробатические элементы.

Первое направление – использование упражнений без предмета. Эти средства практически полностью аналогичны тем, которые применяются в художественной гимнастике (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, ОРУ, стилизованные виды шагов и бега), но выполняются они в соответствии со спецификой эстетической гимнастики. Беспредметная подготовка представляет собой сложившуюся систему, которая опирается на практику балета.

Содержание хореографической подготовки в эстетической гимнастике достаточно традиционно. Оно включает в себя: экзерсис у опоры, на середине и четыре танцевальные системы (классический, народный, историко-бытовой, современный танец). Элементы хореографии должны быть адаптированы к специфике вида спорта и обеспечивать воспитание двигательной культуры гимнасток.

Для придания движениям естественной непринужденности в эстетической гимнастике самое большое внимание необходимо уделять пластическим упражнениям, способствующим развитию мягкости, женственности, плавности и слитности движений («отстающий» характер движений выразительной пластики). Эти средства занимают центральное место в процессе занятий, поскольку отражают основное содержание данного вида спорта. К пластическим

упражнениям относятся: пружинные, плавные, волнообразные движения, волны и взмахи, движения свободной пластики, упражнения на растягивание и расслабление, а также движения, согласованные с дыханием. Пластичность способствует выработке индивидуального стиля, развитию грациозности (сочетание силы и красоты движений, контрастность движений, манера держаться свободно, раскованно, «чувство зрителя», гармоничность двигательных действий) и артистичности исполнения (целостность и непрерывность движений от начала до конца без пауз, отсутствие неоправданных остановок, нарушающих композицию, единство физического и внутреннего состояния).

Основными показателями, характеризующими пластичность, являются сложные целостные движения – волны и взмахи. Волна представляет собой последовательное разгибание в одних суставах и одновременное сгибание в других. Взмах начинается энергичным толчком и продолжается по инерции в других звеньях тела или конечностях.

Согласно правилам соревнований, в эстетической гимнастике используются наиболее простые полуакробатические и акробатические элементы, поддержки, которые расширяют возможности художественного оформления, повышают выразительность и зрелищность композиций.

Художественный компонент включает два раздела: музыкально-двигательные упражнения и упражнения, направленные на воспитание выразительности.

Музыкально-двигательные упражнения способствуют развитию образного мышления, а так как эстетическая гимнастика имеет танцевальную направленность, то и его двигательному выражению. К ним относятся: средства, формирующие представление о такте, темпе, ритме, сильной и слабой долях, размере (то есть направленные на овладение основами музыкальной грамоты); игры, музыкально-двигательные и творческие задания, направленные на улучшение соответствия движений музыке, ее характеру, тембру, ритму, динамике (например, быстрые и медленные движения, прихлопывания в простых и усложненных ритмах).

Для того чтобы композиция в эстетической гимнастике приобретала целесообразную эмоциональную насыщенность, необходимо применять упражнения, направленные на развитие выразительности.

Проявлениями выразительности являются эмоциональная мимика и жесты, с помощью которых передается внутреннее состояние человека. Мимика лица включает в себя такие моменты, как взгляд, сжимание и разжимание губ, движения глазами, бровями. Жесты руками, ладонями, подъем, поворот головы и т.п. делают движения более выразительными и осмысленными.

В состав *группового компонента* входят двигательные взаимодействия; упражнения, направленные на развитие синхронности исполнения; упражнения, способствующие быстрым построениям и перестроениям гимнасток на площадке.

Групповые упражнения отличаются от индивидуальных двигательными взаимодействиями. Эти разнообразные и сложные по характеру движения требуют, прежде всего, взаимодействия партнеров в процессе выполнения конкретных двигательных действий. Занимающиеся эстетической гимнастикой должны демонстрировать безупречную технику выполнения двигательных взаимодействий, которые подразделяются на бесконтактные и контактные, требующие от спортсменок постоянного внимания, как за собственными действиями, так и за действиями других участниц упражнения.

Характерной особенностью эстетической гимнастики является участие каждой спортсменки в совместной работе команды над единым образом. В композиции должна обязательно демонстрироваться согласованная (синхронная и асинхронная) работа, отточенность и согласованность движений, идея сотрудничества между всеми гимнастками.

2. Построения и перестроения.

Важную композиционную нагрузку в эстетической гимнастике имеет пространственное распределение гимнасток (построения и перестроения) на площадке. Эти упражнения являются средством повышения координационных возможностей и двигательной эрудиции, помогают регулировать внимание и эмоциональный настрой гимнасток.

Все компоненты эстетической гимнастики предусматривают использование упражнений «общегимнастического» характера и специализированных средств, то есть тех, которые,

сохраняя высокие требования к развитию необходимых физических качеств, основное тренирующее воздействие оказывают на воспитание пластичности, музыкально-двигательную и хореографическую подготовленность. Последние должны проявляться в композиционной подготовке. Она предусматривает разучивание и выполнение отдельных частей упражнения, передачу его характера, отработку взаимодействий и синхронности при выполнении гимнастками композиции в целом. Как и в любом технико-эстетическом виде спорта, в эстетической гимнастике должна быть гармония между трудностью композиции и ее исполнением, поэтому композиционная подготовка является очень важным разделом.

3. Упражнения для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики;
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры);
- выполнение упражнений на гибкость и подвижность в суставах - способность выполнения движений по большой амплитуде пассивно и активно, чему способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

4. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- выполнение наклонов вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры);
- выполнение наклонов назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног);
- выполнение шпагата с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки;
- выполнение движений ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленных движений ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- выполнение различных прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости;
- выполнение прыжков на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать);
- выполнение прыжков с предметами в руках и с грузами;
- выполнение упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений;
- выполнение упражнений на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- выполнение упражнений на прыгучесть;

6. Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия:

- выполнение различных видов ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180º-360º (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Форма контроля: Наблюдение.

4. Технико-тактическая подготовка

Практика:

В структуре технической подготовки основное место занимает базовая подготовка. Согласно концепции базовой подготовки, сложившейся в гимнастике, компонент технической подготовки включает в себя несколько классов упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков и ориентированных на тот уровень достижений, который обеспечивает успешное выступление на соревнованиях.

В теории и практике гимнастики известный дидактический принцип «от простого к сложному» трансформируется в принцип «от базового навыка к его разновидностям». Базовая специальная подготовка закладывается в детские и юношеские годы, определяя тот багаж элементов, большинство которых в зрелом возрасте становятся автоматическими. Ее цель – овладение двигательными действиями, техническая основа которых в наибольшей степени соответствует биомеханической структуре сложных упражнений, характеризующих современное состояние данного вида спорта.

По аналогии с другими видами гимнастики, структуру специальной подготовки в эстетической гимнастике можно представить в виде следующих ступеней сложности.

Структура технико-тактической подготовки в эстетической гимнастике

Уровень сложности навыка	Виды навыков	Компоненты технической подготовки		
		Технический компонент	Художественный компонент	Групповой компонент
I	Гимнастическая «школа» и базовые навыки	Формирование правильной осанки и легкой походки; разработка стоп; постановка позиций рук и ног, высоких полупальцев; формирование умения целостно и непрерывно выполнять пружинные и волнообразные движения руками, ногами, телом; развитие основных физических качеств; формирование способности легко, быстро, непринужденно передвигаться по площадке с помощью простейших шагов, бега, подскоков. Формирование умения выполнять разнообразные элементы эстетической гимнастики со строго указанными положениями звеньев тела; обучение простейшим равновесиям, поворотам, прыжкам и сохранению в них «жесткой» спины.	Получение знаний о музыкальной грамоте, развитие музыкальности, формирование способности воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки. Развитие фантазии.	Получение знаний об основных точках и линиях зала, формах построений и перемещений. Формирование «чувства партнера»; изучение видов перестроений на площадке из одного в другое.
II	Профилирующие упражнения	Формирование пластичности; способности к регуляции мышечного тонуса, произвольному и ритмичному напряжению, расслаблению мышц; обучение умению выполнять пружинные движения сериями, волны и взмахи, выполнять стилизованные комплексы ОРУ; разучивание простейших элементов хореографии у опоры и на середине; совершенствование элементов эстетической гимнастики, соответствующих степени трудности А и Б.	Развитие творческой активности, выразительности и артистизма; формирование способности импровизировать под музыку, выражать определенные состояния, эмоции и переживания человека.	Изучение наиболее выгодных рисунков и направлений перемещений. Развитие синхронности, внимания и навыка быстрого и четкого построения; совершенствование пространственно-временных восприятий гимнасток.
III	«Декоративные надстройки»	Формирование умения выполнять стилизованные общеразвивающие упражнения, разновидности бега, ходьбы, шагов, подскоков, акробатические, специфические и элементы различных структурных групп эстетической гимнастики с нетрадиционными положениями туловища, рук и ног.	Формирование умения выполнять задания круговой тренировки при варьировании условий ее проведения (смена ритма, с ускорением и замедлением темпа, и т.д.).	Формирование точности групповых взаимодействий при смене игровых ситуаций.

IV	Профилирующие комбинации	Формирование умения четко и стабильно выполнять танцевальные комбинации, включающие разнообразные движения рук, ног и тела, различные виды ходьбы, бега, танцевальные движения с сериями поворотов, равновесий и прыжков (скачков). Формирование умения выполнять соединения и танцевальные комбинации с нестандартными положениями туловища, рук и ног.	Формирование умения выполнять объединенные в короткие этюды с музыкальным сопровождением серии пружинных движений, волн и взмахов. Формирование умения сочетать различные танцевальные стили, имеющие сложную координационную структуру.	Формирование умения выполнять соединения и танцевальные комбинации в парах, небольшими группами и всей командой в целом. Развитие синхронности исполнения танцевальных этюдов и комбинаций. Формирование способности удерживать четкие рисунки и построения, быстро перестраиваться на площадке. Формирование навыков контроля точности построений при выполнении соревновательной композиции, а также навыков самоконтроля.

1. Технический компонент.

Самый первый, низший уровень сложности – гимнастическая «школа» и базовые навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка, осуществляемая по всем ее разделам.

Основной интерес здесь представляет технический компонент. На первом этапе обучения к нему относятся умения, навыки и качества, определяющие гимнастический стиль (правильная осанка, легкая походка, оттянутые носки, прямые колени, постановка высоких полупальцев); базовые навыки общего назначения, направленные на перспективную подготовку, на закладывание основ спортивно-технического мастерства (развитие физических качеств, в основном гибкости, сохранение навыка «жесткой» спины при выполнении простейших поворотов и равновесий, техника разбега, отталкивания, полета, приземления после прыжка, и др.). Эти движения адресованы юным гимнасткам, но пробел в «школе» и базовых навыках практически невосполним на более поздних этапах подготовки.

Ведущими средствами технического компонента являются стилизованные общеразвивающие упражнения, виды ходьбы и бега, пружинные и волнообразные упражнения, направленные на развитие пластичности, необходимой для выработки стиля, присущего эстетической гимнастике. Все движения должны выполняться слитно, плавно, непрерывно. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Волна тела вперед. Волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед, вверх.

Волна тела назад. Движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается вперед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней.

Волна тела из стороны в сторону. В этой волне важно направлять бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг. Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Взмахи тела со скоростью. Взмах состоит из трех частей:

1) вытягивание с последующим ускорением,

2) взмах тела, когда тело расслаблено,

3) вытягивание.

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение. Взмах тела может выпрямляться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Сжатия. В сжатиях участвуют мышцы живота, спины и бока. Спокойное положение тела естественно переходит в сжатие. Основная форма: сжатие мышц живота. Таз, бедро и плечи движутся навстречу друг другу; грудь сжата и плечи продвинуты вперед. Спина скруглена и голова наклонена назад.

Равновесия. Все равновесия должны выполняться чисто. Продолжительность использования опоры в равновесия должна быть четко видна. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия. Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- хорошая амплитуда формы равновесия;
- хороший контроль тела во время и после равновесия.

Недостаточная форма во время вращения снижает уровень выполняемости трудности.

Повороты. Повороты должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и четко определяется во время вращения;
- хорошая амплитуда формы поворота;
- хороший контроль тела в течение и после поворота;
- повороты могут выполняться на полной стопе.

Прыжки. Прыжки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета;
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе;
- хорошая амплитуда форма прыжка;
- хорошая амплитуда высоты;
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка;

Недостаточная форма или полет прыжка или скачки влияет на понижение уровня трудности. Недостаточная форма во время вращения в прыжках с поворотом также снижает уровень трудности. Прыжок «В» становится прыжком «А». Прыжок «А» не засчитывается как прыжок. Все прыжки и скачки, которые имеют форму и полет, могут быть зачтены как прыжки «А».

2. Художественный компонент.

Основы художественного исполнения закладываются параллельно с технической подготовкой. К решаемым задачам здесь относится: передача знаний о музыкальной грамоте, развитие музыкальности и фантазии, формирование способности воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки.

Наиболее часто используемыми средствами художественного компонента являются музыкально-ритмические задания и музыкальные игры.

Смысл групповой работы, в основном, заключаются в вооружении гимнасток представлениями об основных точках и линиях зала, формах построений и перестроений, умении «чувствовать партнера» и ориентироваться в пространстве.

Ведущими средствами группового компонента являются подвижные игры, стилизованные общеразвивающие упражнения в парах, тройках, группах, командой в целом; синхронно и асинхронно; на месте, в движении, со сменой основного направления.

Вторая ступень сложности включает круг средств, которые дают возможность быстро совершенствоваться, – профилирующие упражнения. Они представляют собой целостные двигательные действия, являющиеся ключевыми для освоения большой категории родственных по структуре движений.

Наиболее важные целостные элементы этого уровня в техническом компоненте – квалификационные, которые базируются на упражнениях групп А и В. К средствам технического компонента, направленным на формирование пластичности и способности гимнасток регулировать мышечный тонус, произвольно и ритмично напрягать и расслаблять мышцы, относятся серии пружинных движений, волны и взмахи, упражнения хореографии и элементы эстетической гимнастики, соответствующие степени трудности групп А и В.

Пластичность как составляющая этого компонента нацелена на конкретный круг навыков, формирующих черты эстетической гимнастики, и с которыми связаны двигательные качества, призванные «обслуживать» движения. Профилирующие упражнения художественного компонента способствуют развитию творческой активности, выразительности и артистизма, формированию способности импровизировать под музыку, выражать определенные состояния, эмоции и переживания человека.

К средствам относятся: сюжетно-ролевые игры и творческие задания.

В групповом компоненте эта ступень сложности заключается в изучении наиболее выгодных рисунков и направлений перемещений, совершенствовании пространственно-временных восприятий и навыка быстрого и четкого построения гимнасток, синхронности их исполнения, внимания.

Ведущими средствами являются подвижные игры под музыку, бег и ходьба со сменой направлений движений по сигналу (хлопки, свисток).

При своем выполнении квалификационные и профилирующие упражнения эстетической гимнастики относительно просты, поэтому гимнастки, стремясь к их выразительному исполнению, украшают движения дополнительными элементами. Такие надстройки над упражнениями усложняют его, хотя и не влияют на двигательную основу. Эти добавки возможны, когда фундамент элемента освоен, и можно переходить к освоению более сложной трактовки движения. В таблице этот уровень обозначен как «декоративные надстройки».

В техническом компоненте при помощи стилизованных общеразвивающих упражнений со свободными, строго не указанными положениями рук, под музыкальное сопровождение приобретаются навыки выполнения элементов различных структурных групп с нестандартными положениями туловища, рук и ног.

Освоение упражнений этого уровня в художественном компоненте осуществляется не только в рационалистической трактовке, но и в условиях варьирования музыкального сопровождения (смена ритма, ускорение или замедление темпа, акцентирование фазы движения).

3. Групповой компонент.

Групповой компонент представляет собой дальнейшее усложнение техники точности групповых взаимодействий (смена игровых и композиционных ситуаций).

Четвертая (высшая) ступень – профилирующие комбинации. Учитывая особенность эстетической гимнастики – слитное, непрерывное выполнение упражнений, данный класс движений является для нее актуальным.

В техническом компоненте эта ступень сложности нацелена на совершенствование четкости и стабильности выполнения танцевальных комбинаций, этюдов и упражнения в целом, включающих в себя элементы эстетической гимнастики. Помимо упражнений групп трудности А и В, существуют еще группы С и D, представляющие собой соединение от двух и более элементов. Для формирования навыка сочетания элементов разных структурных групп необходимо вводить в программу подготовки «блоки» из нескольких элементов.

Профилирующие комбинации художественного компонента способствуют формированию у гимнасток умения выполнять короткие этюды, полностью раскрывая сущность музыкального сопровождения, и сочетать различные танцевальные стили, имеющих сложную координационную структуру.

Навыки групповой работы заключаются в совершенствовании танцевальных соединений и комбинаций в парах, тройках и т.д., синхронности их исполнения, удержания четких рисунков и построений, быстрых перестроениях, а также в формировании контроля и самоконтроля точности построений и перестроений при выполнении соревновательной композиции.

Необходимо заметить, что каждая новая ступень сложности не отвергает предыдущие, а включает их в себя, добавляя новое, последовательно усложняющееся, соблюдая принцип

преемственности и постепенности.

Изучение и совершенствование техники и тактики на различных возрастных этапах подготовки

1-ый этап обучения (возраст 6-8 лет)

Этот этап охватывает дошкольный и младший школьный возраст и является первым звеном в системе многолетней подготовки.

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

Для девочек эстетическая гимнастика является видом спорта, который содействует гармоничному развитию организма с раннего возраста, поэтому привлечь исходный контингент в целом не представляет особого труда.

1-ый этап подготовки в эстетической гимнастике начинается с 6 лет и продолжается 2-3 года.

К решаемым задачам в первые годы относятся:

1. Укрепление здоровья.
2. Гармоничное развитие всех органов и систем организма.
3. Формирование правильной осанки.
4. Формирование гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
5. Начальное развитие физических качеств.

Девочки этого возраста уже готовы к обучению и функциональному совершенствованию с помощью специальных средств эстетической, ритмической, танцевальной гимнастики. Нет необходимости форсировать предварительную подготовку и преждевременно вводить узкую специализацию на фоне интенсивных нагрузок. Это приводит к сокращению сроков базовой подготовки и завышенным требованиям к большинству юных занимающихся, что впоследствии сказывается на их количестве

2-ой этап обучения (возраст 9-12 лет)

При комплектовании групп для занятий эстетической гимнастикой на этапе ранней специализации необходимо руководствоваться уровнем подготовленности детей. В первую группу могут входить дети, имеющие предварительную подготовку, во вторую – занимавшиеся ранее различными видами гимнастики. При необходимости группы можно объединить, форсировав некоторые виды подготовки на начальном этапе.

Важнейшие двигательные и функциональные способности человека достигают пика развития в молодые годы. Это в первую очередь относится к таким определяющим для гимнастики качествам, как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовым проявлениям, реактивным способностям нервной системы, разного рода сенсомоторным, волевым и другим характеристикам. Поэтому тренеру-преподавателю важно захватить наиболее благоприятный возрастной период в формировании двигательных и функциональных способностей спортсменок для целенаправленного воздействия на них с целью своевременного развития. Все это приводит к смещению «центра тяжести» базовой подготовки в гимнастике на младший и средний школьный возраст.

Главной целью на этапе начальной специализации в эстетической гимнастике является подготовка команды для участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях и т.д.

С учетом классификационных требований по эстетической гимнастике можно определить конкретные задачи для подготовки гимнасток младшего и среднего школьного возраста, выступающих в возрастной категории 8-10 лет и 10-12 лет:

1. Разучивание и закрепление базовых технических элементов.
2. Разучивание и закрепление специальных средств.
3. Развитие физических качеств.
4. Разучивание и закрепление согласованных действий гимнасток при групповом исполнении композиции.
5. Участие в контрольных, внутренних и официальных соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях и т.д.

Ключевыми моментами подготовки в эстетической гимнастике этого этапа являются формирование техники работы без предмета в заданных построениях и умение согласовывать движения с характером музыки.

Гимнастки 8-12 лет, занимающиеся на этом этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования.

Для 2-го этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок занятия проводятся 3-4 раз в неделю по 2-3 часа.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока.

Важным становится воспитание волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 9-12 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	1. Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	2. Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.	3. Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

На этапе базового уровня подготовки особое значение имеет планирование и контроль, которые являются основой организации и управления тренировочным процессом. Обучение здесь выражено наиболее полно и ярко. Оно подчиняется логике периодизации тренировки с выделением специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов. Большинство соревнований проводятся на местном уровне. Они могут приурочиваться к памятным или социально важным датам. Календарь мероприятий включает открытые уроки, контрольные тестирования по основным показателям технической и физической подготовленности, показательные выступления, и т.д.

3-ий этап обучения (возраст 12-18 лет)

Целью этого этапа является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям.

Основные задачи 3-го этапа подготовки:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение новых тренировочных нагрузок.

3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

5. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

6. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

7. Активная соревновательная практика.

Основными средствами на углубленном уровне реализации Программы являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.

2. Специфические упражнения эстетической гимнастики (равновесия, повороты, наклоны, прыжки, волны, взмахи, изгибы, расслабления, сжатия, скручивания, выпады, махи и др.).

3. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и

индивидуальные.

4. Отработка соревновательных элементов и комбинаций.
5. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
6. Музыкально-двигательные занятия.
7. Теоретические занятия по видам подготовки.
8. Психологический тренинг и тактические учения.
9. Комплексы на развитие пластики, вестибулярной устойчивости, выразительности.

Возраст занимающихся на 3-м этапе, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.).

Целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

Данный этап подготовки может быть также адресован девушкам, по разным причинам, завершившим карьеру в художественной гимнастике, спортивной акробатике, а также в других видах гимнастики, и решившим применить достигнутое мастерство в групповой гимнастике

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 12-18 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	1. Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	2. Необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Отставание в развитии сердечнососудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	3. Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	4. Важнейшая задача - воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.
5. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения тренировок.	5. Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнасток с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных мероприятий.
6. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	6. Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
7. Появляется психологическая усталость.	7. Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
8. Нередки нарушения менструального цикла.	8. Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль

Форма контроля: Наблюдение.

5. Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа.

Практика:

Интеграция имеет важное значение в учебно-тренировочном процессе для повышения эффективности обучения спортивной технике и тактике, актуализации специальных знаний учащихся в процессе освоения технико-тактического арсенала и в условиях соревнований.

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе технико-тактического обучения и совершенствования признак целостности соревновательной деятельности, с тем чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в соревновательных условиях.

Недостаточно на хорошем уровне решать задачи только в каждом виде подготовки автономно в надежде, что впоследствии в соревновательной деятельности эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Это возможно при осуществлении интеграции процесса формирования связей между компонентами тренировки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. На это направлена интегральная подготовка, которая представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки технической, тактической, физической в целостной соревновательной деятельности спортсменов. Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные действия, выполняемые в такой же форме, как на реальных соревнованиях.

В задачи интегральной подготовки входит:

- осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической);
- достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований;
- реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности.

Ведущими *средствами* интегральной подготовки служат:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки - совмещение (сопряжено);
- упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения);
- контрольные прикидки.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается:

- во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного соревновательного упражнения;
- во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры этого упражнения;
- в-третьих, при развитии специальных физических способностей в процессе многократного повторения соревновательного упражнения с повышенной интенсивностью, превышающей соревновательную.

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений:

- чередование упражнений для развития физических качеств;
- чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике;
- «соединение» упражнений по развитию качеств и способностей с соревновательным упражнением.

Взаимосвязь двух и более видов подготовки в тренировочном процессе в течение года осуществляется следующим образом. Первоначально решают специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи - в пределах одного вида подготовки в отдельности, содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности:

- в рамках одного вида подготовки;
- физическая и техническая;
- физическая и тактическая;
- техническая и тактическая;
- все три вида подготовки - в контрольных и официальных соревнованиях.

Самостоятельная работа учащихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений, улучшения (или сохранения) своих физических качеств, а также повышения своего технического мастерства. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания.

При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Форма контроля: Наблюдение.

6. Инструкторская и судейская практика.

Практика:

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно.

Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с младшими группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить соревнования в ОУ.

Учащиеся должны овладеть:

- терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Учащиеся должны научиться:

- вместе с тренером-преподавателем проводить разминку;
- исполнять обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- вести дневник учета тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирования;
- анализировать выступления на соревнованиях.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, в процессе самостоятельного судейства.

Форма контроля: Наблюдение.

7. Психологическая подготовка.

Практика:

Эстетическая гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсменки предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменок.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности гимнастки.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

• психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая, подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Форма контроля: Наблюдение.

8. Соревновательная подготовка.

Практика:

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить учащихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это:

- лекции и беседы;
- разъяснения, убеждения;
- выразительные примеры выдающихся спортсменов;
- самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты;
- изучение специальной литературы;
- метод упражнений;
- модельные тренировки.

Постсоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение.

Окончание соревновательной деятельности всегда сопровождается психическими, эмоциональными переживаниями. Эти переживания зависят от многих факторов:

а) от результата соревнований, соответствующего уровню притязаний гимнастки;

б) от общественной значимости результата соревновательной деятельности гимнастки;

в) от пережитых гимнасткой объективных и субъективных трудностей на соревнованиях;

г) от проявлений личностных качеств гимнастки, и прежде всего, направленности личности, эмоциональности, воли, нравственных качеств и интеллекта.

В постсоревновательный период гимнастка переживает успех или неуспех своей соревновательной деятельности. Успешное выступление на соревнованиях, так же как и неуспешное, оказывает значительное влияние на последующую спортивную деятельность.

При значимом для гимнастки успехе, она переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Основные задачи постсоревновательной психологической подготовки:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства учащихся. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, как следствие у учащихся пропадает желание соревноваться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего учебно-тренировочного процесса.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно учащихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

Соревновательная деятельность зависит от года подготовки спортсменок и планируется на учебный год. Соревновательная деятельность включает в себя соревнования образовательного учреждения (внутренние соревнования), муниципальные соревнования, республиканские соревнования, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования и другие спортивно-массовые мероприятия.

Форма контроля: Наблюдение, участие в соревнованиях.

9. Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания.

Практика:

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия) и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения Программы. Текущий контроль освоения Программы осуществляется на занятиях в процессе выполнения учащимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность управления учебно-тренировочным процессом во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии учащихся, необходимой для принятия решения, определяющее структуру и содержание последующей подготовки.

Объектами контроля являются:

1) Контроль соревновательной деятельности.
2) Контроль тренировочной деятельности.
3) Контроль уровня подготовленности учащихся.

В практике достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и показателями их физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях. Практические процедуры контроля (тестирования) осуществляются тренером-преподавателем.

Перед окончанием учебного года учащиеся, выполнившие учебный план, предусмотренный Программой, проходят контрольные испытания.

Контрольные испытания состоят из трех разделов: оценка теоретических знаний; оценка уровня физической подготовки; оценка посещаемости занятий.

Формы итоговой аттестации:

- опрос,
- контрольное занятие,
- отчетный концерт,
- зачет,
- открытое занятие,
- соревнования.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

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

На этапе базового уровня подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

На углубленном уровне подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

Знания, умения, навыки:

В результате освоения Программы происходит формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. К концу обучения гимнастки овладеют разнообразными

знаниями, двигательными умениями и навыками, составляющими основу соревновательных композиций эстетической гимнастики; приобретут необходимые гигиенические навыки, навыки самоконтроля за состоянием здоровья; научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий; разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию; приобретут умения красиво, грациозно двигаться.

Метапредметные результаты:

- замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи;
- оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы);
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану;
- понимать значение работы над устранением ошибок;
- находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- использовать разные средства информационного поиска (книга, словарь, энциклопедия, видео материал, наглядность);
- самостоятельно создавать алгоритм действий;
- владеть общим рядом приёмов решения задач;
- замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Личностные результаты:

- осознавать ответственность за общее благополучие своей этнической принадлежности;
- проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности;
- работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор;
- стремиться к самосовершенствованию;
- формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	120	120	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	1040	0	1040	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1180	0	1180	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	840	0	840	наблюдение
5	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	200	0	200	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	76	0	76	наблюдение
7	Психологическая подготовка	96	0	96	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	282	0	282	наблюдение, участие в соревнованиях
9	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	72	0	72	сдача контрольных нормативов
Итого		**3906**	**120**	**3786**	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	15	15	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	54	0	54	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	54	0	54	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	14	0	14	наблюдение
5	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	10	0	10	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	наблюдение
7	Психологическая подготовка	6	0	6	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	6	0	6	наблюдение, участие в соревнованиях
9	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	9	0	9	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**15**	**153**	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	45	45	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	350	0	350	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	410	0	410	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	162	0	162	наблюдение
5	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	70	0	70	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	наблюдение
7	Психологическая подготовка	34	0	34	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	120	0	120	наблюдение, участие в соревнованиях
9	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	27	0	27	сдача контрольных нормативов
Итого		**1218**	**45**	**1173**	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	60	60	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	636	0	636	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	716	0	716	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	664	0	664	наблюдение
5	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	120	0	120	наблюдение
6	Инструкторская и судейская практика	76	0	76	наблюдение
7	Психологическая подготовка	56	0	56	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	156	0	156	наблюдение, участие в соревнованиях
9	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	36	0	36	сдача контрольных нормативов
Итого		**2520**	**60**	**2460**	

Стартовый уровень

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**15**	**15**		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		опрос
1.3.	История развития и современное состояние эстетической гимнастики.	1	1		опрос
1.4.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	2	2		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	1	1		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1		опрос
1.9.	Основы композиции и методика составления соревновательной программы.	2	2		опрос
1.10.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**54**		**54**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	10		10	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	8		8	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища.	8		8	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног.	8		8	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра.	8		8	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	8		8	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения.	4		4	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**54**		**54**	
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	8		8	наблюдение
3.2.	Построения и перестроения.	8		8	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития координации движений.	10		10	наблюдение
3.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	10		10	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10		10	наблюдение
3.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия.	8		8	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка.**	**14**		**14**	
4.1.	Технический компонент.	6		6	наблюдение
4.2.	Художественный компонент.	4		4	наблюдение
4.3.	Групповой компонент.	4		4	наблюдение
5.	**Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа**	**10**		**10**	наблюдение
6.	**Психологическая подготовка**	**6**		**6**	наблюдение
7.	**Соревновательная подготовка**	**6**		**6**	наблюдение, участие в соревнованиях
8.	**Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания**	**9**		**9**	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**15**	**153**	

Базовый уровень

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**15**	**15**		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		опрос
1.3.	История развития и современное состояние эстетической гимнастики.	1	1		опрос
1.4.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	2	2		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	1	1		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1		опрос
1.9.	Основы композиции и методика составления соревновательной программы.	2	2		опрос
1.10.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**90**		**90**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	14		14	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	14		14	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища.	14		14	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног.	14		14	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра.	14		14	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	14		14	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения.	6		6	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**100**		**100**	
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	16		16	наблюдение
3.2.	Построения и перестроения.	8		8	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития координации движений.	20		20	наблюдение
3.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	20		20	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	20		20	наблюдение
3.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия.	16		16	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка.**	**26**		**26**	
4.1.	Технический компонент.	10		10	наблюдение
4.2.	Художественный компонент.	8		8	наблюдение
4.3.	Групповой компонент.	8		8	наблюдение
5.	**Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа**	**20**		**20**	наблюдение
6.	**Психологическая подготовка**	**10**		**10**	наблюдение
7.	**Соревновательная подготовка**	**24**		**24**	наблюдение, участие в соревнованиях
8.	**Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания**	**9**		**9**	сдача контрольных нормативов
Итого		**294**	**15**	**279**	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**15**	**15**		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		опрос
1.3.	История развития и современное состояние эстетической гимнастики.	1	1		опрос
1.4.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	2	2		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	1	1		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1		опрос
1.9.	Основы композиции и методика составления соревновательной программы.	2	2		опрос
1.10.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**120**		**120**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	14		14	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	20		20	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища.	20		20	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног.	20		20	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра.	20		20	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	20		20	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения.	6		6	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**144**		**144**	
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	24		24	наблюдение
3.2.	Построения и перестроения.	24		24	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития координации движений.	24		24	наблюдение
3.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	24		24	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	24		24	наблюдение
3.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия.	24		24	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка.**	**52**		**52**	
4.1.	Технический компонент.	20		20	наблюдение
4.2.	Художественный компонент.	16		16	наблюдение
4.3.	Групповой компонент.	16		16	наблюдение
5.	**Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа**	**20**		**20**	наблюдение
6.	**Психологическая подготовка**	**12**		**12**	наблюдение
7.	**Соревновательная подготовка**	**48**		**48**	наблюдение, участие в соревнованиях
8.	**Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания**	**9**		**9**	сдача контрольных нормативов
Итого		**420**	**15**	**405**	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**15**	**15**		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		опрос
1.3.	История развития и современное состояние эстетической гимнастики.	1	1		опрос
1.4.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	2	2		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	1	1		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1		опрос
1.9.	Основы композиции и методика составления соревновательной программы.	2	2		опрос
1.10.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**140**		**140**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	24		24	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	22		22	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища.	22		22	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног.	22		22	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра.	22		22	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	22		22	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения.	6		6	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**166**		**166**	
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	28		28	наблюдение
3.2.	Построения и перестроения.	28		28	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития координации движений.	28		28	наблюдение
3.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	28		28	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	28		28	наблюдение
3.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия.	26		26	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка.**	**84**		**84**	
4.1.	Технический компонент.	32		32	наблюдение
4.2.	Художественный компонент.	26		26	наблюдение
4.3.	Групповой компонент.	26		26	наблюдение
5.	**Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа**	**30**		**30**	наблюдение
6.	**Психологическая подготовка**	**12**		**12**	наблюдение
7.	**Соревновательная подготовка**	**48**		**48**	наблюдение, участие в соревнованиях
8.	**Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания**	**9**		**9**	сдача контрольных нормативов
Итого		**504**	**15**	**489**	

Углубленный уровень

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**15**	**15**		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		опрос
1.3.	История развития и современное состояние эстетической гимнастики.	1	1		опрос
1.4.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	2	2		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	1	1		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1		опрос
1.9.	Основы композиции и методика составления соревновательной программы.	2	2		опрос
1.10.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**158**		**158**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	24		24	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	26		26	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища.	26		26	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног.	26		26	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра.	26		26	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	26		26	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения.	4		4	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**176**		**176**	
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	30		30	наблюдение
3.2.	Построения и перестроения.	30		30	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития координации движений.	30		30	наблюдение
3.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	30		30	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	30		30	наблюдение
3.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия.	26		26	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка.**	**134**		**134**	
4.1.	Технический компонент.	46		46	наблюдение
4.2.	Художественный компонент.	46		46	наблюдение
4.3.	Групповой компонент.	42		42	наблюдение
5.	**Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа**	**30**		**30**	наблюдение
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**6**		**6**	наблюдение
7.	**Психологическая подготовка**	**12**		**12**	наблюдение
8.	**Соревновательная подготовка**	**48**		**48**	наблюдение, участие в соревнованиях
9.	**Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания**	**9**		**9**	сдача контрольных нормативов
Итого		**588**	**15**	**573**	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**15**	**15**		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		опрос
1.3.	История развития и современное состояние эстетической гимнастики.	1	1		опрос
1.4.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	2	2		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	1	1		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1		опрос
1.9.	Основы композиции и методика составления соревновательной программы.	2	2		опрос
1.10.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**158**		**158**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	24		24	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	26		26	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища.	26		26	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног.	26		26	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра.	26		26	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	26		26	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения.	4		4	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**176**		**176**	
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	30		30	наблюдение
3.2.	Построения и перестроения.	30		30	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития координации движений.	30		30	наблюдение
3.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	30		30	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	30		30	наблюдение
3.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия.	26		26	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка.**	**134**		**134**	
4.1.	Технический компонент.	46		46	наблюдение
4.2.	Художественный компонент.	46		46	наблюдение
4.3.	Групповой компонент.	42		42	наблюдение
5.	**Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа**	**30**		**30**	наблюдение
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**6**		**6**	наблюдение
7.	**Психологическая подготовка**	**12**		**12**	наблюдение
8.	**Соревновательная подготовка**	**48**		**48**	наблюдение, участие в соревнованиях
9.	**Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания**	**9**		**9**	сдача контрольных нормативов
Итого		**588**	**15**	**573**	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**15**	**15**		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		опрос
1.3.	История развития и современное состояние эстетической гимнастики.	1	1		опрос
1.4.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	2	2		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	1	1		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1		опрос
1.9.	Основы композиции и методика составления соревновательной программы.	2	2		опрос
1.10.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**160**		**160**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	26		26	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	26		26	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища.	26		26	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног.	26		26	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра.	26		26	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	26		26	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения.	4		4	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**182**		**182**	
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	30		30	наблюдение
3.2.	Построения и перестроения.	32		32	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития координации движений.	32		32	наблюдение
3.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	32		32	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	30		30	наблюдение
3.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия.	26		26	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка.**	**198**		**198**	
4.1.	Технический компонент.	68		68	наблюдение
4.2.	Художественный компонент.	68		68	наблюдение
4.3.	Групповой компонент.	62		62	наблюдение
5.	**Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа**	**30**		**30**	наблюдение
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**32**		**32**	наблюдение
7.	**Психологическая подготовка**	**16**		**16**	наблюдение
8.	**Соревновательная подготовка**	**30**		**30**	наблюдение, участие в соревнованиях
9.	**Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания**	**9**		**9**	сдача контрольных нормативов
Итого		**672**	**15**	**657**	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**15**	**15**		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		опрос
1.3.	История развития и современное состояние эстетической гимнастики.	1	1		опрос
1.4.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	2	2		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	1	1		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1	1		опрос
1.9.	Основы композиции и методика составления соревновательной программы.	2	2		опрос
1.10.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**160**		**160**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	26		26	наблюдение
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	26		26	наблюдение
2.3.	Упражнения для шеи и туловища.	26		26	наблюдение
2.4.	Упражнения для ног.	26		26	наблюдение
2.5.	Упражнения для мышц бедра.	26		26	наблюдение
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	26		26	наблюдение
2.7.	Игры и игровые упражнения.	4		4	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**182**		**182**	
3.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	30		30	наблюдение
3.2.	Построения и перестроения.	32		32	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития координации движений.	32		32	наблюдение
3.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	32		32	наблюдение
3.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	30		30	наблюдение
3.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия.	26		26	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка.**	**198**		**198**	
4.1.	Технический компонент.	68		68	наблюдение
4.2.	Художественный компонент.	68		68	наблюдение
4.3.	Групповой компонент.	62		62	наблюдение
5.	**Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа**	**30**		**30**	наблюдение
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**32**		**32**	наблюдение
7.	**Психологическая подготовка**	**16**		**16**	наблюдение
8.	**Соревновательная подготовка**	**30**		**30**	наблюдение, участие в соревнованиях
9.	**Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания**	**9**		**9**	сдача контрольных нормативов
Итого		**672**	**15**	**657**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 5 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

Количество учебных часов: Зависит от года обучения

Начало учебных занятий первого года обучения 1 октября. С 1 октября по 30 сентября – организационный период (набор учащихся на первый год обучения по Программе).

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

***Принципы воспитания* в учреждении:**

- *Принцип связи воспитания с жизнью*, социокультурной средой. Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом*. Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка*. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей*. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные ***требования к принципам воспитания:***

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность.* Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;
- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;
- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.
- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного

				отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятия, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способной учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методов преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, вывод); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

• наказаний не должно приносить физических страданий;
• наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
• наказание должно быть индивидуальным;
• нельзя наказывать по подозрению;
• нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
• наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
• наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры

межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - размести фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели

Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеообращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родителей
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родителей
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели

Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

• спортивный зал;
• раздевалки;
• хореографический зал;
• станок хореографический;
• скакалки гимнастические;а
• мячи гимнастические;
• палки гимнастические;
• обручи гимнастические;
• ленты гимнастические;
• ковер гимнастический;
• маты гимнастические;
• скамейка гимнастическая;
• спортивная форма для занятий в зале;
• костюмы для выступлений;
• магнитофон или музыкальный центр;
• наглядная агитация, плакаты;
• пылесос бытовой.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового,

информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:
- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки в области эстетической гимнастики.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Образование	Категория	Педагогический стаж	Награды и звания
1	Козлова Юлия Викторовна	высшее профессиональное	высшая	22 лет	Мастер спорта России
2	Шабалина Дарья Андреевна	высшее профессиональное	первая	4 года	Мастер спорта России

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.
2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП, СФП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в Приложениях 1-3 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы, используемые в процессе реализации Программы:

Игровой метод придаёт учебно-тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:
- метод наглядности,
- метод систематичности,
- метод доступности,
- метод индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:
- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основополагающие принципы Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям Программы, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей учащихся включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по эстетической гимнастике, видеозаписи соревнований и выступлений.

3. Список литературы и электронных источников

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод. рекоменд. – М.: ВНИИФК, 1989.
2. Горбачева Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. – С.-Пб., 2000.
3. Калугина Г.К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Челябинск, 2003.
4. Каравацкая Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2002.
5. Лемешева С.Г., Леонова Л.В. Гимнастика: Учеб. пособие. Ч. 1. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
6. Международные правила проведения соревнований по эстетической гимнастике. – Хельсинки: Финская Ассоциация гимнастики и фитнеса, 2001.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, Академия Холдинг,2001.
8. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. пособ. – М., 2006.
9. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры.№8. – 1999.
10. Нестерова Т.В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики // Наука в олимпийском спорте. № 2. – 2000.
11. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях: Учеб. пособ. – М., 1999.
12. Правила соревнований по эстетической гимнастике. – М., 2004.
13. Рипа М.Д. О развитии массовой гимнастики // Физическая культура в школе. № 7. – 1984.
14. Ротерс Т.Т. Элементы современного танца// Физическая культура в школе.№ 9. 1983.
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение,1972.
16. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
17. Соболева Н.Ю. Использование средств художественной гимнастики в системе физических упражнений с целью подготовки детей к обучению в школе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – С-Пб., 1993.
18. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: Монография. – Волгоград: ГУ «Издатель», 2004.
19. Художественная гимнастика: Учеб. для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / Под ред. Л.А.Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. Иванова В. Королева гимнастики, или Дорога к победе, 2014.
3. Фурни Д., Фрадетт Б., Гунель Ж. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва: Астрель: АСТ. 2003 г.
4. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет, 2007.
5. Чащина И. Стать собой, Москва: АСТ, 2005.

Электронные источники

1. www.minsport.gov.ru
2. www.vfrg.ru
3. www.consultant.ru
4. www.edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/do3
5. www.yola.edu12.ru

Приложение № 1

Оценочные материалы освоения Программы

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в СОГ –1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 сек)

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

Приложение № 2

Оценочные материалы освоения Программы

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для СОГ-2 и СОГ-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 сек)

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

Приложение № 3

Оценочные материалы освоения Программы

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для СОГ–4, СОГ-5, СОГ-6, СОГ-7, СОГ-8

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног. (расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре, не более 10 см)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (отклонение от прямой линии не более 15 см)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)
Силовые способности	Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом»,руки вперед (за 10 сек. не менее 8 раз)
	Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 сек. не менее 15 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

Приложение № 4

Фрагментарная структура урока эстетической гимнастики.

Учебно-тренировочное занятие в эстетической гимнастике принято делить на 4 части: вводную, подготовительную (разминку), основную и заключительную.

1. Вводная – организационная – построение, рапорт, проверка посещаемости.

2. Подготовительная (разминка) – разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка.

3. Основная – решение главных учебно-тренировочных задач урока, повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. Заключительная – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному.

Под фрагментарной структурой урока подразумевается деление его на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый, которые решают узконаправленные педагогические задачи эстетической гимнастики. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения и включает в себя цикл упражнений. Учитывая специфику эстетической гимнастики, можно выделить следующие фрагменты учебно-тренировочного занятия:

- разминочный;
- равновесно-вращательный;
- прыжковый;
- на развитие пластики;
- на развитие вестибулярной устойчивости;
- дыхательная гимнастика;
- на развитие выразительности;
- на развитие скоростно-силовых качеств;
- на развитие музыкальности;
- стретчинг;
- релаксация.

Определяющим для эстетической гимнастики является синхронное исполнение, поэтому общая задача для всех фрагментов урока является синхронное исполнение всех движений. Базовые и профилирующие упражнения, которые многократно повторяются и лежат в основе целого семейства упражнений, не требуют вариативности в исполнении, необходимо канонизировать, т.е. строго регламентировать и заучивать до прочного навыка положения отдельных звеньев тела.

I фрагмент – разминочный:

1-я серия - втягивающая - танцевально-беговая:

Спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях.

Специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и др. в различных соединениях.

Танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

2-я серия - разминочные упражнения у опоры и на середине зала:

Общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз».

Хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фраппе, сутеню**,** девлопе и релевелян, гран батман. «Растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

II фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:

1-я серия - изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

1. Специфические упражнения: волны, взмахи, расслабления, сжатия, скручивания;
2. Наклоны вперед, назад, в сторону;
3. Равновесия: передние, боковые, задние.

2-ясерия - изучение и совершенствование поворотов:

1. Тур-ляны в разных позах;
2. Одноименные повороты в разных позах на 360º-720º;
3. Разноименные повороты в разных позах и на разное количество градусов;

3-я серия - изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

III фрагмент – прыжковая подготовка:

1-я серия - «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки, упражнения на развитие прыгучести.

2-я серия - изолированные прыжки - прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

3-я серия - прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

IV фрагмент – на развитие пластики:

Пластика понимается как красота движения, характеризующаяся гибкостью, плавностью, выразительностью, гармоничностью движений и жестов. Пластичность движений характеризуется закономерной последовательностью сменяющихся положений тела, а также его отдельных частей при условии их гармонической слаженности, непрерывности, слитности. Пластичность обусловливает красивую постановку и непринужденную грациозность движений.

1-я серия – пластичность верхних конечностей:

Плавные движения руками (ладони вниз) вперед, вверх, вверх дугами наружу; то же в различные промежуточные положения, в различных стойках (на носках, в выпаде, на шаге).

Волна руками (основная форма). Из и. п. руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах, разведя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах. Соединяя лопатки, плечи не поднимать, перед разгибанием мышцы предплечья и кисти излишне не напрягать; движение от плеча до дистальных фаланг пальцев выполнять непрерывно, последовательно, со средним напряжением. Волна рукой заканчивается выпрямлением во всех суставах. При последовательном сгибании руки голова и плечи слегка наклоняются вперед, при последовательном разгибании - выпрямляются.

Волна кистью. Движение начинается в лучезапястном суставе. Последовательное разгибание всех мелких суставов заканчивается ногтевыми фалангами.

Поочередная волна руками в одном и различных направлениях (одна рука начинает волну после того, как заканчивает другая).

Волна руками в сочетании с приседаниями, наклонами, равновесиями, махами и пружинными движениями.

2-я серия – пластичность телодвижений:

Отстающие движения головой, плечами и руками.

Из упора стоя на коленях, выгибаясь вверх, сильно согнуть туловище во всех суставах, голову опустить; с напряжением прогнуться, голову поднять вверх; руки и бедра сохраняют вертикальное положение.

Из седа на пятках, руки сцеплены сзади, наклон вперед - последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах (закончить наклоном головы назад) - первая фаза. Непрерывно продолжая движение, постепенно выпрямиться, последовательно сгибаясь в пояснице, грудном и шейном отделах - вторая фаза. Волна, вставая на колени.

Из седа на пятках с круглой спиной встать на колени, посылая бедра вперед, прогнуться сначала в пояснице (голова и плечи наклонены вперед), затем в грудном и шейном отделах - первая фаза; садясь на пятки, последовательно согнуться, начиная движение с поясницы (не отводя таза назад) - вторая фаза.

Целостная волна вперед (основная форма) - из круглого полуприседа на носках, руки

вверх, последовательно разгибаясь во всех суставах вперед-вверх, выпрямиться, делая круг руками книзу. Согнутые в и. п. колени дополнительно немного согнуть и вывести вперед; бедра и таз не достигают вертикали, идущей вверх от коленей, но выходят вперед за линию центра тяжести; грудной отдел при разгибании двигается вперед - кверху.

Целостная волна в сторону - стоя на носках с наклоном - влево, руки вправо кверху, смотреть влево, приседая и еще больше наклоняясь влево, последовательно вывести влево колени, таз, грудной отдел. Руки идут книзу, влево и влево - вверх; при движении запаздывают, выводятся влево непосредственно за волной в грудном отделе. Закончить волну в вертикальной стойке, руки влево - вверх.

3-я серия – пластичность нижних конечностей:

Из стойки на носках опуститься на полную стопу, сгибая ноги в коленях до полуприседа; без паузы выпрямить колени и встать на носки. Движение протекает медленно, непрерывно, упруго; выполняется с полной амплитудой; в стойке на носках пятки высоко над полом, ноги прямые. Попеременное пружинное движение на шаге вперед.

Из полуприседа на левой (на всей ступне), правая впереди на носке, встать на оба носка, спружинить в полуприсед на правую, левую оставить на носке прямую (в начале изучения ее можно сгибать); снова встать на оба носка, спружинить в полуприсед на левой в и. п.; ступни ног развернуты наружу, в полуприседе пятка обращена внутрь.

Маятникообразный мах ногой вперед и назад. То же, nприседая на опорной ноге. То же с наклоном туловища. То же, со взмахом туловищем вперед при махе ногой вперед и с выпрямлением туловища и со взмахом руками в сторону при махе ногой назад.

<u>V фрагмент - на развитие вестибулярной устойчивости:</u>

1-я серия – упражнения для формирования устойчивости к вращательной нагрузке:
- кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом кругом или на 360^0 (вправо – влево);
- кувырок вперед, вставая на одну, поворот на носке на 360^0 (вправо – влево);
- колесо – перекидной прыжок (вправо – влево);
- 4 целостные волны назад (темп от среднего до быстрого) – переворот назад;
- 2 целостные боковые волны – «вертолет» (темп от медленного до быстрого), вправо – влево;
- 8 шене (вправо – влево) - равновесие атетюд;
- 6 быстрых наклонов вперед, стоя на полупальцах – равновесие на двух, на полупальцах, держать 10 сек.

2-я серия – упражнения для совершенствования устойчивости тела в статических и динамических движениях:
- вертикальное боковое равновесие с наклонами корпуса от ноги (на правой – на левой);
- переднее вертикальное равновесие с переходом в переднее горизонтальное равновесие;
- турлян в боковом равновесии с закрытыми глазами (вправо – влево);
- глубокие приседания на полупальцах с закрытыми глазами (темп медленный);
- равновесие на пассе, на полупальце (на правой – на левой) с закрытыми глазами;
- одноименный поворот с ногой вперед – держать равновесие 30 сек (вправо – влево);
- одноименный поворот с ногой назад - держать равновесие 30 сек (вправо – влево);

3-я серия – квалификационные упражнения и их сочетания уровня сложности II–I разрядов:
- боковая волна + скручивание корпуса вправо-влево + прыжок с отворотом корпуса от ноги на 1800;
- целостная обратная волна + переворот назад + равновесие атетюд;
- прыжок касаясь + целостный взмах вперед + расслабление;
- поворот атетюд 360^0 + боковое равновесие;
- целостная волна вперед + целостный взмах вперед;
- прыжок шагом + кувырок;
- переворот назад + переднее низкое равновесие + целостная обратная волна;
- прыжок касаясь в кольцо + равновесие вперед (на правую – на левую).

<u>VI фрагмент - дыхательная гимнастика:</u>

Дыхательные упражнения представляют собой произвольные изменения дыхательных движений, посредством которых человек управляет параметрами акта внешнего дыхания. При этом могут изменяться глубина и частота дыхания, и их соотношение.

1-я серия – перед началом тренировочной работы, содержит упражнения активизирующего типа:
- успокаивающий тип дыхания: вдох (на счет – 1), выдох (на счет – 1-2-3);
- активизирующий тип дыхания: вдох (на счет – 1-2-3), выдох (на счет – 1);
- очищающее дыхание: производится медленный полный вдох, и после небольшой паузы двумя-тремя короткими и сильными толчками воздух выдыхается через губы, сложенные трубочкой.

2-я серия – во время тренировки, состоят из упражнений нагрузочного типа:
- вдох + 3 выдоха, выдох + 3 вдоха: производится медленный, глубокий вдох – пауза 2 сек. Грудная клетка и ее мышцы возможно больше расслабляются, после чего дополнительно и последовательно производится еще 3 вдоха, сверх уже сделанного. После каждого вдоха осуществляется пауза 3 сек. Затем осуществляется выдох, также поэтапно. После первого глубокого выдоха – пауза, нужно максимально расслабить мышцы грудной клетки и путем максимального сокращения брюшного пресса сделать еще 3 выдоха.
- сдувание «спичечного коробка»: вначале на расстоянии 30–50 см, постепенно увеличивая его.
- усиленные вдохи и выдохи через сжатые зубы и губы.
- частое и глубокое дыхание.
- упражнения на согласование с дыханием.

3-я серия – после окончания тренировки, дыхательные упражнения носят успокаивающий характер и направлены на ускорение восстановительных процессов:
- успокаивающий тип дыхания: вдох (на счет – 1), выдох (на счет – 1-2-3);
- трехфазное дыхание: вдох (на счет – 1), паузу (на счет – 1), выдох (на счет -1-2-3… каждый день прибавлять одну цифру).

VII фрагмент - на развитие выразительности:

Выразительность движения определяется как выполнение упражнения с эмоциональным отражением замысла и особенностей движений. Выделяют следующие компоненты выразительности исполнения в эстетической гимнастике: соответствие движений характеру музыки, логическую правдивость поз, эмоциональную насыщенность упражнения.

Проявление выразительности движений возможно на основе правильного подбора музыки, соответствующей движениям, техническим возможностям и индивидуальности гимнасток. Выразительность должна гармонично сочетаться с действиями, решающими спортивно-техническую часть двигательной задачи.

1-я серия – средства создания художественного образа:

Игра «Крокодил». Игроки делятся на две команды с примерно одинаковым количеством человек. Первая команда загадывает какое-нибудь слово, например, «ученик». Затем они вызывают одного любого игрока из противоположной команды и говорят ему это загаданное слово. Задача игрока - в пантомиме изобразить это слово для своей команды, чтобы та угадала его. Когда игрок будет показывать загаданное слово, то его команда вслух начинает угадывать. Например, ты показываешь школу? На что игрок может отвечать кивком головы, но не должен произносить никаких слов или звуков. Когда слово угадано, команды меняются ролями.

«Попугай в клетке» (мини-сценка). Нужно сделать следующее:
· Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай).
· Ощупать ее руками.
· Взять и переставить на другое место.
· Подразнить попугая.
· Найти дверцу и открыть ее.
· Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу.
· Погладить попугая (после этого он вас должен укусить).
· Одернуть руку.
· Закрыть побыстрее клетку.
· Помахать угрожающе пальцем.
· Переставить клетку в другое место .

«Десять масок» – задание с использованием зеркала. Каждую маску необходимо в подробностях обсудить с группой.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прошение (кого-то о чем-то просите)

Запомните, как выглядит ваше лицо в зеркале, когда вы изображаете эти маски. Во время выступления на соревнованиях необходимо воспроизвести в своей памяти все маски правильно, выразительно.

2-я серия – средства пластической выразительности:

1. *«Насос и надувная кукла».* Гимнастки разбиваются на пары. Одна - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другая – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания гимнастка с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Затем участники меняются ролями.

2. «Скульптор и глина». Гимнастки разбиваются на пары. Одна - скульптор, другая - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

3. «Групповая скульптура». Каждая гимнастка одновременно и скульптор, и глина. Она находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр зала выходит первая гимнастка и принимает какую-то позу. Затем к ней пристраивается вторая, третья пристраивается уже к общей для первых двух участниц композиции.

Выполняя это упражнение, необходимо:

1) действовать в довольно быстром темпе,

2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур.

Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

4. «Тень». Гимнастки разбиваются на пары. Одна из них будет «Человеком», другая - его «Тенью». «Человек» делает любые движения. «Тень» - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы «Тень» действовала в том же ритме, что и «Человек». Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях «Человека», уловить все оттенки его настроения.

5. «Сиамские близнецы». Гимнастки разбиваются на пары. Тренер предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по залу, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.». Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

Приложение № 5

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»
Стартовый уровень - 1 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
СОГ-1	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	11			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**12**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	18			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	6			наблюдение
						контрольное занятие	9			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							15			
практика							144			
контрольные испытания							9			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»
Базовый уровень - 2 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
СОГ-2	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	26			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	33			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**35**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	27			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	33			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**35**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	9	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	20			наблюдение
		итого	**3**	**9**			**21**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	27			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	27			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	33			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**35**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	27			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	17			наблюдение
						контрольное занятие	9			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**12**			**28**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**126**			**294**			
теория							15			
практика							270			
контрольные испытания							9			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»
Базовый уровень - 3 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
СОГ-3	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	38			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	48			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**50**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	39			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	48			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**50**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	29			наблюдение
		итого	**3**	**12**			**30**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	39			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	39			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	48			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**50**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	39			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	29			наблюдение
						контрольное занятие	9			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			40			
Всего, в т.ч.:			**42**	**168**			**420**			
теория							15			
практика							396			
контрольные испытания							9			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»
Базовый уровень - 4 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
СОГ-4	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	46			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	58			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**60**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	47			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	58			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**60**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	12	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	35			наблюдение
		итого	**3**	**12**			**36**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	47			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	47			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	58			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**60**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	47			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**48**			
	июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	37			наблюдение
						контрольное занятие	9			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			48			
Всего, в т.ч.:			**42**	**168**			**504**			
теория							15			
практика							480			
контрольные испытания							9			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»
Углубленный уровень – 5-6 года обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
СОГ-5 СОГ-6	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	54			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	68			наблюдение
		итого	**5**	**25**			**70**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	55			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	68			наблюдение
		итого	**5**	**25**			**70**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	41			наблюдение
		итого	**3**	**15**			**42**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	55			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	55			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	68			наблюдение
		итого	**5**	**25**			**70**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	54			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	46			наблюдение
						контрольное занятие	9			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**20**			**56**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**210**			**588**			
теория							15			
практика							564			
контрольные испытания							9			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»
Углубленный уровень – 7-8 года обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
СОГ-7 СОГ-8	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	62			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**64**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	78			наблюдение
		итого	**5**	**25**			**80**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	63			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**64**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	78			наблюдение
		итого	**5**	**25**			**80**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	15	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	47			наблюдение
		итого	**3**	**15**			**48**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	63			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**64**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	62			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**64**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	25	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	78			наблюдение
		итого	**5**	**25**			**80**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	63			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**64**			
	июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теоретические занятия	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практические занятия	54			наблюдение
						контрольное занятие	9			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**20**			**64**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**210**			**672**			
теория							15			
практика							648			
контрольные испытания							9			