

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
**«Детско-юношеская спортивная школа»**

**ПРИНЯТА**  
На заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
протокол № 4 от 25.05.2021г

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
от 25.05.2021г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной  
гимнастике**

Программу разработала  
Старший-тренер преподаватель Н.О. Веселова

г. Сосновый Бор  
2021г.

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика вида спорта	3
1.2.	Цели и задачи образовательной программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта – художественная гимнастика. Отличительные особенности художественной гимнастики.	4
1.3.	Сроки обучения	5
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	6
<b>2.</b>	<b>Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)</b>	<b>7</b>
2.1.	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.	7
2.2.	План учебно-тренировочного процесса.	9
2.3.	Календарный учебный график	11
2.4.	Учебный план-график группы начальной подготовки 1 года обучения	12
2.5.	Учебный план-график учебно-тренировочной группы 1 года обучения	13
2.6.	Учебный план-график учебно-тренировочной группы 2 года обучения	13
2.7.	Учебный план-график учебно-тренировочной группы 3 года обучения	14
2.8.	Учебный план-график учебно-тренировочной группы 3 года обучения	15
2.9.	Основные формы и средства дистанционного обучения	15
<b>3.</b>	<b>Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней</b>	<b>17</b>
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	17
3.2.	Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок	23
3.3.	Техника безопасности на тренировочных занятиях	24
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	26
4.	<b>План воспитательной и профориентационной работы</b>	<b>27</b>
5.	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>29</b>
6.	<b>Информационное обеспечение программы</b>	<b>38</b>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим видам программ»;
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 675 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика **изменениями и дополнениями**).

### 1.1. Характеристика вида спорта

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.

Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один

инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера.

Упражнения художественной гимнастики усиленно развивают выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма ребенка.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет гимнастке и ее тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений. Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента.

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию и выполняются под музыкальное сопровождение. В настоящее время используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера-преподавателя. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

## **1.2. Цели и задачи образовательной программы**

**Цель:** гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

**Задачами** реализации дополнительной предпрофессиональной программы являются:

1. укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
4. отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

### 1.3. Сроки обучения

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1,2	6-7	25, 20
	3,4	8-9	20, 14-16
	5,6	10-11	14,12
Углубленный уровень сложности	1, 2	12-14	10, 12
	3, 4	15-16	10 и менее

\*Исключение составляют командные виды спорта (в соответствии с правилами соревнований).

**Продолжительность обучения по программе** составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного).

**Срок обучения** может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения), углубленный (1-2, 3-4 годы обучения). Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

- В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровня
- В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня
- В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня
- В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня
- 
- В предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровня:
- В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней
- В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня
- В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней
- В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта художественная гимнастика

Наименование предметных областей	Уровни сложности программы									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
<b>Обязательные предметные области</b>										
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	15	4	16	3	15	3	18	5	36
ОФП (общая физическая подготовка)	35	109	35	146	37	193	30	188	25	183
СФП (специальная физическая подготовка)							22	138	25	183
Вид спорта-художественная гимнастика - техническая подготовка - тактическая и психологическая подготовка - участие в соревнованиях - основы судейства - медико-восстановительные мероприятия - КПП	30	94	36	150	40	208	25	157	15	110
Основы профессионального самоопределения							8	50	10	72
<b>Вариативные предметные области</b>										
Различные виды спорта и подвижные игры	15	47	10	42	5	26	3	18	5	36
Инструкторская и судейская подготовка							6	37	5	36
Хореография или акробатика	10	32	10	42	10	52	3	18	5	36
Спортивное и специальное оборудование	5	15	5	20	5	26	+	+	5	36
<b>Итого часов в год</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>728</b>

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся и в спортивно-оздоровительных лагере в период их активного отдыха.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники художественной гимнастики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

*Техническая подготовка* – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

*Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка* – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

*Спортивные соревнования* в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- ✓ соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- ✓ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- ✓ выполнение плана спортивной подготовки;
- ✓ прохождение предварительного соревновательного отбора;

- ✓ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.*

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, балета и т.д.).

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

## 2.2. План учебного процесса

Содержание занятий	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Место и роль физической культуры	1	1	1		1		1		2	2
История развития избранного вида спорта	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2
Основы спортивной подготовки тренировочного процесс	1	1		2	1	1		1	2	2
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	1		1	2	2	2	2
Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	1	1		1	2	2	2
Гигиенические знания, умения и навыки	2	1	2	1		1	1	1	1	1
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1		2		1		1	1
Основы спортивного питания	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1

Профессиональная терминология в избранном виде спорта	1	1		1	1	1	1		3	3
Требования техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом				2	1	1	1	1	2	2
Профессиональная подготовка		1	1		1	1	1	1	3	3
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		1	1	1	1	2	1	2	2
Психологическая подготовка	1	1	1	1		1		2	2	2
Правила судейства и проведение соревнований		1	1	2	2	2	2	2	2	2
Единая всероссийская спортивная классификация	1		1	1	1	1	1	1	2	2
<b>Итого</b>	15	15	16	16	15	15	18	18	30	30
<b>Практические занятия</b>										
ОФП (общая подготовка)	109	109	146	146	193	193	188	188	183	183
СФП (специальная физическая подготовка)							138	138	183	183
Вид спорта – Художественная гимнастика: - техническая подготовка; - тактическая и психологическая - участие в соревнованиях - основы судейства - медико-восстановительные мероприятия - КПН	94	94	150	150	208	208	157	157	110	110
Основы профессионального самоопределения							50	50	72	72

Различные виды спорта и подвижные игры	47	46	42	42	52	52	18	18	36	36
Инструкторская и судейская подготовка							37	37	36	36
Хореография или акробатика	32	32	42	42	52	52	18	18	36	36
Спортивное и специальное оборудование	15	15	20	20	26	26			36	36
<b>Итого</b>	297	297	400	400	502	502	606	606	692	692
<b>Итого часов в год</b>	312	312	416	416	520	520	624	624	728	728

### 2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20)

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения не менее 42 недель, 2 недели зачетные требования, 8 недель самостоятельная работа. Начало тренировочных занятий -согласно расписания. Расписание занятий утверждается директором МБОУ ДО ДЮСШ.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

## 2.4. Учебный план-график группы начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Все го часов
Теория	1		1		1		1						4
ОФП	9	12	5	12	6	8	8	12	10	8		12	102
СФП	7	8	8	6	5	8	7	6	6	7		10	78
Техническая подготовка	7	8	8	8	6	6	10	8	6	9		12	88
Контрольные нормативы	2								2				4
Соревнования	Согласно календаря и этапам подготовки												
Всего часов	26	28	22	26	18	22	26	26	24	24		34	276

## 2.5. Учебный план-график группы начальной подготовки 2 года обучения

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Все го часов
Теория	1		1		1		1						4
ОФП	10	10	12	8	8	10	11	11	9	10		10	109
СФП	8	8	7	9	7	7	9	8	8	8		9	88
Техническая подготовка	11	16	14	15	12	15	13	15	15	16		19	161
Контрольные нормативы	2								2				4
Соревнования	Согласно календаря и этапам подготовки												
Всего часов	34	34	34	32	28	32	34	34	34	34		38	368

## 2.5. Учебный план-график учебно-тренировочной группы 1 года обучения

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Все го часов
Теория	1	1	1				1		1				5
ОФП	12	10	7	15	11	10	10	10	10	15		20	150
СФП	10	10	10	7	5	5	7	12	9	10		15	88
Техническая подготовка	25	31	30	32	20	31	30	30	24	41		15	309
Контрольные нормативы	2									6			8
Соревнования	Согласно календарного плана												
Всего часов	50	52	48	54	36	46	48	52	44	72		50	552

## 2.6. Учебный план-график учебно-тренировочной группы 2 года обучения

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Все го часов
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
ОФП	10	10	10	20	10	10	12	13	10	20		15	140
СФП	17	12	10	7	12	10	12	12	15	9		4	120
Техническая подготовка	30	37	33	30	15	30	34	34	30	38		29	340
Контрольные нормативы	4				4					4	4		12
Инструкторская практика				5						5			10
Психологическая подготовка		2	2	2		2		2		2			12
Соревнования	Согласно календарного плана												
Всего часов	62	62	56	65	42	53	59	62	56	79		48	644

## 2.7. Учебный план-график учебно-тренировочной группы 3 года обучения

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теория	2	2	2	2		2	2	2	2				16
ОФП	15	15	10	15	10	10	10	16	15	19		10	145
СФП	16	14	12	10	8	9	10	14	7	30		20	153
Техническая подготовка	35	37	35	42	28	33	42	38	34	36		30	390
Контрольные нормативы	2			2						2			6
Инструкторская практика			3			3				4			10
Восстановительные мероприятия		2			2					2			6
Психологическая подготовка		2	2	2			2		2				10
Соревнования	Согласно календарного плана												
Всего часов	70	72	64	73	48	62	66	70	60	91		60	736

## 2.8. Учебный план-график учебно-тренировочной группы 4 года обучения

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теория	2	2		3	2	2		3	3	2			19
ОФП	15	10	10	12	8	10	10	15	15	30		25	160
СФП	20	15	15	16	9	10	10	10	10	25		10	150
Техническая подготовка	37	45	42	44	21	43	50	44	23	34		38	421
Контрольные нормативы	4				4					4			12
Инструкторская практика		4	4		4		3		4	5		4	53
Восстановительные мероприятия				4	4	4		4				4	20
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Соревнования	Согласно календарного плана												
Всего часов	78	82	72	81	54	70	75	78	57	100		81	828

## 2.9. Основные формы и средства дистанционного обучения

- В период дистанционного обучения предусмотрены занятия на платформе ZOOM, по скайпу, видео задания с использованием YouTube. Направление занятий подбирается на этот период исходя из этапа подготовки.
- Проведение разъяснительной работы с родителями (законными представителями) по вопросам организации образовательной деятельности в МБОУДО «ДЮСШ» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: группа или беседа ВК; беседа в Zoom, WhatsApp, Viber, Telegram или др.
- Разработка методических рекомендаций с выбором форм проведения дистанционных занятий:
- Онлайн занятие, проводимое в режиме реального времени с применением средств онлайн трансляции (видео и аудио связь с возможностью демонстрации учебных материалов).

- Чат-занятие, проводимое в режиме реального времени с применением чат-технологий (переписка или голосовая связь, возможность пересылки в чат файлов с заданиями или ссылок на онлайн платформы с интерактивными заданиями).
- Организация самостоятельной работы обучающимися по предоставленным тренером-преподавателем материалам с последующей проверкой работы и индивидуальной консультацией (с помощью телефона, чата и т.д.) с разбором ошибок, вопросов и т.д.
- Организация контроля за реализацией дополнительных общеобразовательных программ в условиях удаленного доступа. (фото-отчет на электронный адрес учреждения).

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

**Теоретическая подготовка**- теоретические знания позволяют спортсменкам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Название темы	Краткое содержание темы
Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
История развития избранного вида спорта	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, утвержденные международными организациями; предотвращение влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.
Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строении и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
Гигиенические знания, умения и навыки	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом. Навыки личной гигиены. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов.

Основы спортивного питания	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи и энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию.
Профессиональная терминология в избранном виде спорта	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП
Требования техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнасток. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах.

Общеразвивающие упражнения:

- Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, 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.

Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

- 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.

- 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.

- Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

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

➤ 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.

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

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

Основными средствами СФП являются упражнения на развитие основных 7 физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

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 на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру 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.

**Техническая подготовка** - в подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Компоненты (подвиды)	Направленность работы
Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

**Тактическая подготовка** - подготовка заключается в воспитании у гимнасток целеустремленности, смелости, решительности, стойкости в борьбе с препятствиями, выдержки и дисциплинированности.

Препятствия, при преодолении которых осуществляется тактическая подготовка можно разделить на внешние и внутренние.

К внешним относятся препятствия, преодолеваемые гимнастками по мере роста их физической и техникой подготовки.

Внутренние препятствия (отношения гимнастки к занятиям, к условиям тренировки, соревнованиям и др.) носят индивидуальный характер. Важно укрепить уверенность гимнастки в своих силах, недооценка своих возможностей ослабляет волю к победе и ведет к снижению результата, но переоценка их ведет к еще более худшим последствиям.

Виды тактической подготовки:

Индивидуальная - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения.

*Групповая* - подбор и расстановка гимнасток, составление соревновательной программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

**Психологическая подготовка** – в основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку (развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения);
- психологическую подготовку к тренировкам (развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе);
- психологическую подготовку к соревнованиям.

**Инструкторская и судейская практика** – в течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, секретаря.

*Правила судейства соревнований*

<b>Базовый уровень 3,4,5,6 года обучения</b>	
3 год обучения	Знакомство с теорией судейства. Правила и обязанности судей.
4 год обучения	Классификация ошибок в упражнениях без предмета и с предметами
5 год обучения	Технический регламент соревнований. Состав судейских бригад. Обязанности судьи-ассистента.
6 год обучения	Техническая ценность композиций. Артистическая ценность композиций. Техника исполнения. Семинарские занятия по судейству упражнений без предмета и с различными предметами
<b>Углубленный уровень 1,2 года обучения</b>	
1 год обучения	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках
2 год обучения	Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады Е, А, Д1, Д2. Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.

**3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.**

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2-ой	4-6 часов	3-4	312 часов
	3-4-ый	6-8 часов	3-4	416 часов
	5-6-ой	8-10 часов	3-4	520 часов
Углубленный	1-2-ой	10-12 часов	4-5	624 часа
	3-4-ый	12-14 часов	5-6	728сов

### **3.3. Техника безопасности на тренировочных занятиях**

Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках)
- не оставлять в раздевалках ценные вещи
- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.
- вход в спортивный зал возможен только с разрешения тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера
- в случае опоздания, в зал входить только с разрешения тренера
- не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставления медицинской справки, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим в ДЮСШ.

#### **При проведении занятий:**

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности
- занимающиеся должны выполнять все требования и просьбы педагога
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по группе и умышленно не причинять им моральных и физических травм
- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а так же к самому себе с целью избежания физических травм
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы

- запрещается кричать и громко разговаривать
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки
- запрещается перебегать от одного места занятий к другому
- При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

#### **При возникновении чрезвычайной ситуации:**

- ✓ Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица
- ✓ при невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

#### **Окончание занятий:**

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировки и раздевалку.

Родителям:

- ✓ родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле ДЮСШ.
- ✓ просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс.
- ✓ не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- ✓ в случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- ✓ при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий (при нахождении в месте проведения занятий) после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.
- ✓ если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку от врача о разрешении посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

*Одаренный ребенок* — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Отбор детей по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно Правилам приема обучающихся.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов виду спорта. Также ведется общий мониторинг достижений обучающихся.

Учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

#### **4. Воспитательная и профориентационная работа**

**Воспитательная работа.** Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма - при активном взаимодействии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ», целесообразно использовать выпуск стенгазет, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным

методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Виды воспитания**

- Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

### **Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

- Во время активного отдыха (при активном участии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ»:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

- В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

- В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

**Профессиональная ориентация** - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

#### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

## **5. Система контроля и зачетные требования**

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для этапа начальной подготовки**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«5»- плотная складка, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, ноги выпрямлены.
Гибкость	«Мост» из положения стоя	«5»- «мост» с захватом за голени; «4»- кисти рук в упоре у пяток; «3»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.

Гибкость позвоночного столба	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4»- руки согнуты; «3»- руки согнуты, ноги врозь.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги	«5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10см.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»- сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см
Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	«5»- сохранение равновесия 6 с; «4»- сохранение равновесия 4 с; «3»- сохранение равновесия 2 с. Выполнить с обеих ног.
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» - в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина.
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Сед углом, руки в стороны 20 с.	«5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, руки точно в стороны; «4» - сутулая спина, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, руки приподняты.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с

	поочерёдно одной и другой рукой.	отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
--	----------------------------------	--

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для УТГ-1

Контрольные нормативы	Критерии оценки
<p>Шпагат с опоры высотой 40 см. с наклоном назад:</p> <p>1 – с правой ноги.</p> <p>2 – с левой ноги</p>	<p>«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками.</p> <p>«4» - 1-5 см. от пола до бедра.</p> <p>«3» - 6-10 см. от пола до бедра.</p> <p>«2» - захват только одноимённой рукой.</p> <p>«1» - без наклона назад.</p>
<p>Поперечный шпагат.</p>	<p>«5» - выполнение шпагата по одной прямой.</p> <p>«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь.</p> <p>«3» - до 10 см. от линии до паха.</p> <p>«2» - 10-15 см. от линии до паха.</p> <p>«1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.</p>
<p>«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях:</p> <p>1– прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.</p>	<p>«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе.</p> <p>«4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки.</p> <p>«3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь.</p> <p>«2» - наклон назад, руками до пола.</p> <p>«1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.</p>
<p>«Мост». И.П. – основная стойка:</p> <p>1– наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.</p>	<p>«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка.</p> <p>«4» - мост с захватом.</p> <p>«3» - мост вплотную, руки к пяткам.</p> <p>«2» - 2-6 см. от рук до стоп.</p> <p>«1» - 7-12 см. от рук до стоп.</p>
<p>Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх.</p> <p>1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек:</p> <p>«5» - 10 раз</p> <p>«4» - 9 раз</p> <p>«3» - 8 раз</p> <p>«4» - 7 раз</p> <p>«1» - 6 раз</p>

Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	Выполнить 10 раз. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали. «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали
Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 20 раз за 10 секунд. «4» - 19 раз «3» - 18 раз «4» - 17 раз «1» - 16 раз
Равновесие «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги.	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой: «5» - 8 секунд. «4» - 7 секунд. «3» - 6 секунд. «2» - 5 секунд. «1» - 4 секунды.
Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне 90°. «2» - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне 80°.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для УТГ - 2**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; 3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»- сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см;

		«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5»- «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см;
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с.	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз.
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с.	«5» - 18 раз; «4» - 17 раз; «3» - 16 раз; «2» - 15 раз; «1» - 14 раз.
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги.	«5»- сохранение равновесия 6 с; «4»- сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2»- сохранение равновесия 3 с; «1»- сохранение равновесия 2 с.
Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	«5» - нога зафиксирована выше головы; «4» - нога зафиксирована на уровне головы; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из	«5» - точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» - незначительные вспомогательные

	правой в левую руку и обратно.	движения телом; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на груди.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же в другую сторону.	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 8 бросков, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 6 бросков с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для УТГ - 3**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»- сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.

Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5»- «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см;
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с.	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз.
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с.	«5» - 18 раз; «4» - 17 раз; «3» - 16 раз; «2» - 15 раз; «1» - 14 раз.
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги.	«5»- сохранение равновесия 6 с; «4»- сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2»- сохранение равновесия 3 с; «1»- сохранение равновесия 2 с.
Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	«5» - нога зафиксирована выше головы; «4» - нога зафиксирована на уровне головы; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно.	«5» - точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» - незначительные вспомогательные движения телом;

		<p>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения;</p> <p>«2» - завершение переката на плече противоположной руки;</p> <p>«1» - завершение переката на груди.</p>
<p>Координационные способности: «моторика рук с предметом»</p>	<p>Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же в другую сторону.</p>	<p>«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» - 8 бросков, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» - 6 бросков с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для УТГ – 4**

Контрольные нормативы	Критерии оценки
<p>Шпагат с опоры высотой 40 см. с наклоном назад:</p> <p>1 – с правой ноги.</p> <p>2 – с левой ноги</p>	<p>«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками.</p> <p>«4» - 1-5 см. от пола до бедра.</p> <p>«3» - 6-10 см. от пола до бедра.</p> <p>«2» - захват только одноимённой рукой.</p> <p>«1» - без наклона назад.</p>
<p>Поперечный шпагат.</p>	<p>«5» - выполнение шпагата по одной прямой.</p> <p>«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь.</p> <p>«3» - до 10 см. от линии до паха.</p> <p>«2» - 10-15 см. от линии до паха.</p> <p>«1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.</p>
<p>«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях:</p>	<p>«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе.</p> <p>«4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки.</p> <p>«3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки,</p>

1– прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.	колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.
«Мост». И.П. – основная стойка: 1– наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом. «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см. от рук до стоп. «1» - 7-12 см. от рук до стоп.
Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек: «5» - 10 раз ; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «4» - 7 раз; «1» - 6 раз
Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	Выполнить 10 раз. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали. «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали
Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 20 раз за 10 секунд. «4» - 19 раз «3» - 18 раз «4» - 17 раз «1» - 16 раз
Равновесие «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги.	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой: «5» - 8 секунд. «4» - 7 секунд. «3» - 6 секунд. «2» - 5 секунд. «1» - 4 секунды.
Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне 90°. «2» - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне 80°.

## **6.Перечень информационного обеспечения**

- «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике», методические рекомендации. Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
- «Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами», методические рекомендации. Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
- «Азбука классического танца». Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М. - Л.: Искусство, 1964.
- «Классический танец». Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с
- «Особенности физической подготовки: методические рекомендации». Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
- «Питание и регулировка веса тела гимнастов». И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский. Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – С. 40-45.
- «Питание спортсменов», учебно-методическое пособие. О.О.Борисова. Санкт-Петербург, 2006. – 115 с.
- «Основы классического танца». А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
- «Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта», учебно-методическое пособие. Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
- «Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике», И.А. Винер. – СПб., 2003. – 20 с.
- «Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития». И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина . –М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
- «Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике», учебное пособие. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
- « Питание юных спортсменов», Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. Москва, 2007. – 236 с.
- «Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой», методические рекомендации. Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
- «Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой», учебное пособие. Л.А. Карпенко. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
- «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике», учебное пособие.Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.