

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
Общеобразовательная школа № 413 Петродворцового района  
Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 247 от "31" августа 2022 г.  
Директор ГБОУ школы № 413

\_\_\_\_\_ Н.Л. Бояр



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Гимнастика»**

**Возраст учащихся: 7-9 лет**

**Срок реализации – 1 год**

Разработчик: Исаченкова А.В., педагог  
дополнительного образования

## Пояснительная записка

Общепризнанно, что российская школы художественной гимнастики – лучшая в мире. Интерес к этому виду спорта не падает уже на протяжении многих лет. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и обучение их рациональной организации свободного времени дает положительные результаты. Раннее биологическое созревание и неравномерность формирования основных функциональных систем молодого организма поддаются коррекции. Мощным средством для этого служит физическое воспитание. Наиболее ярко соответствие занятий художественной гимнастикой возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Программа носит **физкультурно-спортивную направленность**, общекультурный уровень освоения.

### Цель программы

Создание наиболее благоприятных условий для физического, творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка средствами художественной гимнастики.

### Задачи программы

Обучающие:

- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений по укреплению и развитию физического здоровья;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы
- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества детей, обеспечивающие высокую их дееспособность;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

Воспитательные:

- воспитать стремление к физическому совершенствованию;
- воспитывать волю, терпение, целеустремленность как главные свойства спортсмена;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных девочек, способных достичь высоких спортивных результатов.

### Условия реализации программы

Для эффективного решения поставленных задач в группы набираются дети 7-8 лет; курс обучения для гимнасток заканчивается в 16 лет. Количество воспитанников в группах 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и последующих – 12 человек.

## Учебно–тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	32	10	22
3	Акробатические упражнения.	30	8	22
4	Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей.	32	10	22
5	Развитие гибкости.	32	10	22
6	Экскурсии, походы, культурная программа.	16	4	12
	Итого:	144	44	100

### 1. Вводное занятие.

#### Теория.

- Правила поведения на занятиях.
- Форма одежды, обувь.
- Расписание занятий.
- Инструкция по технике безопасности.

### 2. Общая и специальная физическая подготовка.

#### Теория.

- Как правильно выполнять те или иные упражнения.
- Какова нагрузка на определенные группы мышц.

#### Практика.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.**

- Сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

-Простые связки.

-Общеразвивающие упражнения в парах.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

- Упражнения с набивным и большим мячом.
- Упражнения с обручами, булавами, палками.

### 3. Акробатические упражнения.

#### Теория.

-Как правильно выполнять те или иные упражнения.

-Какова нагрузка на определенные группы мышц.

#### Практика.

### Учебный план

Группа	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся	Часы в неделю	Классиф. программы
<i>ГНП* 1</i>	1	4-6 лет	20-30	4	-
<i>ГНП 2</i>	2	5-6 лет	18-20	6	III юн.разр.
<i>УТГ-1</i>	3	6-7 лет	12-16	8	II юн.разр.
<i>УТГ -2</i>	4	7-8 лет	10-12	12	I юн.разр.
<i>УТГ -3</i>	5	8-9 лет	8-10	16	III взр. разр.
<i>УТГ -4</i>	6	9-10 лет	8-10	18	II взр. разр.
<i>УТГ -5</i>	7	10-12 лет	6-8	24	I взр. разр.
<i>УТГ -6</i>	8	12-13 лет	6-8	28	КМС
<i>ГСС</i>	9-12	14-17 лет	6-8	36	МС
<i>ОФП</i>	1-6	4-10 лет	15-20	2	-

\* *ГНП* – группы начальной подготовки.

*УТГ* – учебно-тренировочные группы.

*ГСС* – группа спортивного совершенствования.

*ОФП* – группа общей физической подготовки.

КМС – кандидат в мастера спорта.

МС – мастер спорта.

Полный курс обучения в школе гимнастики составляет 11-12 лет. Гимнастки, выполнившие спортивные разряды, получают документ установленного образца: юношеские разряды – зачетная книжка спортсмена юношеского разряда, значок; мастер спорта – удостоверение Государственного комитета по физкультуре и спорту РФ, значок.

### Содержание программы

#### Первая ступень – объединения художественной гимнастики

##### 1. Группы начальной подготовки (ГНП).

###### *Задачи обучения:*

- укрепление костно-мышечного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- освоение правильной постановки стопы;
- формирование грациозной походки;
- приучение воспитанников к правильному режиму дня, режиму питания, соблюдению санитарно-гигиенических норм спортсмена;
- освоение основ музыкальной ритмики;
- овладение базовыми навыками движения;
- развитие специальных физических данных: гибкости, прыгучести, ловкости, равновесия и т.д.;

- становление эстетического вкуса;
- формирование упорства и настойчивости в решении двигательных задач.

Специфика обучения двигательным навыкам детей дошкольного возраста требует проведения оптимально динамичного занятия с быстрой сменой вида нагрузки, поэтому занятия с группами НП проводятся по методике игрового стретчинга (см. приложение 2).

*Годовой график распределения программного материала (в % учебного времени) для групп НП*

Вид занятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
<i>1. Теоретическое.</i>	5	3	2	2	2	2	2	2	
<i>2. ОФП.</i>	25	25	25	25	25	20	20	20	20
<i>3. СФП.</i>	25	25	25	25	25	20	20	20	20
<i>4. Акробатика.</i>		2	3	3	3	3	3	3	5
<i>5. Хореография, ритмика.</i>	20	20	20	20	15	10	10	15	15
<i>6. Предметная подготовка (скакалка, мяч, обруч).</i>	25	25	25	25	20	15	15	10	10
<i>7. Классификационная программа.</i>					10	30	30	30	30
<i>8. Тестирование ФП.</i>		λ							λ

|

**Содержание курса теоретической подготовки:**

- общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта;
- основы музыкальной грамоты;
- обсуждение интересных событий в мире художественной гимнастики;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

**Классификационная программа III юношеского разряда.**

Упражнения без предмета:

- 4 элемента группы трудности «А» на каждую группу трудности тела;
- 2 волны корпусом;
- колесо.

Упражнения с предметом:

- 4 элемента «А» на каждую группу трудности тела;
- 2 элемента специфической группы трудности предмета (без использования элементов из группы трудности тела);
- 1 бросок.

**Проходной балл: 7.0**

**Тестирование учащихся ГПН проводится два раза в течение учебного года:**

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

### **Учебно-тренировочные группы. 1-3.**

#### ***Задачи обучения:***

- укрепление костно-мышечного аппарата;
- совершенствование двигательных навыков;
- усложнение двигательных задач с помощью предметов художественной гимнастики;
- формирование чувства ритма, соответствие выполняемых упражнений музыкальному сопровождению;
- базовое понятие стиля;
- исполнение элементов тех групп трудности, которые соответствуют разрядным требованиям;
- выполнение нормативов II юношеского, I юношеского и III разрядов;
- воспитание самолюбия, стремления к победе;
- основы выразительности движения, элементы мимики и пантомимы;
- базовые навыки группового выступления (ансамбля).

#### ***Годовой график распределения программного материала для групп УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3 (в % учебного времени)***

<b>Вид занятия</b>	<b>Сент.</b>	<b>Окт.</b>	<b>Нояб.</b>	<b>Дек.</b>	<b>Янв.</b>	<b>Фев.</b>	<b>Март</b>	<b>Апр.</b>	<b>Май</b>	<b>Июн.</b>
<b>1.Теоретическое.</b>	5	5	3	3	3	3	2			
<b>2.ОФП.</b>	25	20	15	15	10	10	10	15	15	30
<b>3.СФП.</b>	25	20	20	15	15	15	15	15	15	30
<b>4.Акробатика.</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10
<b>5.Хореография.</b>	20	20	20	15	15	15	15	15	15	10
<b>6.Предметная подготовка (скакалка, мяч, обруч).</b>	15	15	15	15	10	10	10	10	10	20
<b>7.Классификационная программа.</b>	5	15	22	32	42	42	40	40		-
<b>8.Тестирование ОФП. СФП.</b>		λ								λ
<b>9.Участие в соревнованиях.</b>			λ		λ				λ	λ
<b>10.Постановочная работа.</b>	λ	λ								λ

#### ***Содержание курса теоретической подготовки:***

- понятие музыкального жанра;
- композиторы прошлого и современности;
- история художественной гимнастики;
- основы правил соревнований (требования, специальные требования, оценка упражнения);
- формирование групп трудности в индивидуальной программе;
- обсуждение интересных событий в мире художественной гимнастики.

#### ***Классификационная программа II юношеского разряда.***

#### **Упражнения без предмета:**

- 4 элемента «2А +2В» на разные группы трудности тела;

- 2 волны корпусом;
- переворот вперед.

**Упражнения с предметами (2 вида по выбору):**

- 4 элемента «2А +2В» на разные группы трудности тела;
- 2 бонуса предмета;
- 1 бросок.

**Проходной балл: 7.2.**

**Классификационная программа I юношеского разряда.**

Упражнения без предмета:

- 2 изолированных элемента «В»;
- 2 связки элементов «А+В»;
- 1 волна;
- переворот назад.

Упражнения с предметом (3 вида по выбору):

- 2 изолированных элемента «В»;
- 2 связки не ниже «А+В»;
- 1 бросок;
- 1 бонус предмета;
- 1 бонус мастерства.

**Проходной балл: 7.5.**

**Классификационная программа III разряда.**

Упражнения без предмета:

- 2 изолированных элемента трудности – min 0.2.«В»;
- 2 связки элементов – min 0.4.«А+С», «В+В»;
- 2 бонуса тела.

Упражнения с предметом (3 вида по выбору):

- 4 изолированных элемента трудности – min «В»;
- 2 связки – min 0.4.;
- 2 бонуса предмета;
- 1 бонус мастерства;
- 1 бонус тела.

**Проходной балл: 8.0.**

**Учебно-тренировочная группа 1 года обучения**

**Годовой график программного материала (в % тренировочного времени)**

Вид занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май.	Июн. Авг.
<b>1.Теоретические.</b>	5	5	5	5	5	5	5			
<b>2.ОФП.</b>	25	20	15	15	15	15	15	15	15	20
<b>3.СФП.</b>	20	20	15	15	15	15	15	15	15	20

<b>4.Акробатика.</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10
<b>5.Хореография.</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10
<b>6.Предметная подготовка (скакалка, мяч, обруч).</b>	20	15	15	15	15	15	15	15	15	20
<b>7.Классификационная программа.</b>	15	20	30	30	30	30	30	35	35	10
<b>8.Тестируемый контроль.</b>	-		-							λ
<b>9.Участие в соревнованиях.</b>		λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	
<b>10.Постановочная работа (индивид.).</b>	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ

**Содержание курса теоретической подготовки:**

- углубленное изучение правил соревнований;
- техническая ценность композиций;
- художественная ценность композиций;
- бонификации;
- критерии оценки элементов групп трудности;
- индивидуальные планы физической подготовки;
- психологическая подготовка, аутотренинг.

**Классификационная программа II разряда.**

Упражнения без предмета:

- 2 изолированных элемента трудности – min 0.2.(«В»);
- 2 связки элементов – min 0.4.(«А+С», «В+В»);
- 3 бонуса тела.

Упражнения с предметом (3 вида по выбору):

- 4 изолированных элемента на каждую группу трудности тела – min 0.2. («В»);
- 4 связки, соответствующие требованиям к предмету, min 0.4;
- 2 бонуса предмета;
- 1 бонус тела;
- 2 бонуса предмета;
- 2 бонуса мастерства.

**Проходной балл: 8.2.**

**Классификационная программа I разряда.**

Упражнения без предмета:

- «А 1» – max 4.0, max трудностей;
- 4 изолированных элемента, 4 связки, 25% каждой группы трудности тела;
- «А 2» – max 7.5.по общим правилам;
- бонусы тела – 0.5 max;
- хореография – 5 баллов;
- музыка – 2 балла;
- «В» – max 10.0 баллов по общим правилам.



Проходной балл: 18.0.

**Упражнения с предметом (3 вида по выбору):**

- «А 1» – тах 4.0 по общим правилам;
- «А 2» – тах 8.0, бонусы – тах 1.0;
- «В» – тах 10.0 баллов по общим правилам.

Проходной балл: 17.3.

**Классификационная программа КМС соответствует единой квалификации ФИЖ (см. правила соревнований ФИЖ для юниоров).**

Выполнение разрядов по нормативам:

- 1 раз – соревнования III категории;
- 2 раза – соревнования IV категории.

Проходной балл:

- в индивидуальной программе 19.0;
- в групповой программе 18.5.

В соответствии с календарем соревнований проводится цикл контрольных тренировок, предвещающий старты.

Тестирование по СФП проводится в июне – 1 раз в год.

Участие в соревнованиях по групповым упражнениям – по календарю соревнований Московской федерации художественной гимнастики.

### Группа спортивного совершенствования (ГСС)

**Задачи обучения:**

- Достижение высокого спортивного мастерства;
- Углубленная профориентация и профподготовка;
- Выполнение норматива МС РФ.

**Годовой график распределения учебного материала (в % времени)**

Вид занятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май.	Июн. Авг.
<b>1. Теоретическое.</b>	5	5	5	5	5	5	5			
<b>2. ОФП.</b>	15	15	15	15	10	10	10	10	10	20
<b>3. СФП.</b>	20	20	15	15	10	10	10	10	10	20
<b>4. Акробатика.</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10
<b>5. Хореография.</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20
<b>6. Предметная подготовка (скакалка, мяч, обруч).</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20
<b>7. Классификационная программа.</b>	25	25	30	30	40	40	40	40	40	10
<b>8. Тестирование.</b>	-		-							λ
<b>9. Участие в соревнованиях.</b>		λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ

<b>10.Постановочная работа (индивид.).</b>	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ	λ
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Классификационная программа МС соответствует единой Всероссийской квалификации по правилам ФИЖ (см. правила соревнований ФИЖ).**

Выполнение разрядного норматива:

- 1 раз – соревнования I категории;
- 2 раза – соревнования II – III категории.

Гимнастки, пожелавшие поступить в профильный ВУЗ, участвуют в программе «Эксперимент-класса» в соответствии с индивидуальным комплексным планом (см. раздел 3 настоящей программы).

Все гимнастки ГСС принимают участие в работе театра гимнастики «Контраст» (см. раздел 2 настоящей программы).

### **Группы общей физической подготовки (ОФП)**

В группы принимаются дети, не прошедшие отбор. Работа групп ОФП предусматривает снижение технических требований в соответствии с физическими возможностями занимающихся.

В основе учебной программы групп ОФП лежит метод игрового стретчинга, когда физическая нагрузка дается путем игры «в сказку».

**Задачи обучения:**

- общее оздоровление и укрепление детей;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- формирование правильной осанки и походки;
- развитие гибкости, ловкости, прыгучести, укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- организация досуга детей.

Учебная программа рассчитана на 2 часа в неделю.

### ***Годовой график распределения программного материала (в часах)***

<b>Вид занятия</b>	<b>Сент.</b>	<b>Окт.</b>	<b>Нояб.</b>	<b>Дек.</b>	<b>Янв.</b>	<b>Фев.</b>	<b>Мар.</b>	<b>Апр.</b>	<b>Май</b>
<b>1.Теоретическое.</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>2.ОФП.</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	4
<b>3.СФП.</b>	2	2	2	3	3	3	3	3	3
<b>4.Музритмика, танцевальная подготовка.</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>5.Предметная подготовка.</b>	3	3	3	3	4	4	4	4	4
<b>6.Акробатика.</b>	3	3	3	2	1	1	1	1	1

Теоретическая подготовка содержит основы музыкальной грамоты, беседы о режиме дня, режим питания и личной гигиены гимнастки.

Танцевальные уроки содержат основы простейших танцевальных движений (полька, вальсовый шаг, основы народного танца).

Предметная подготовка содержит основы владения предметами художественной гимнастики.

Тестирование групп ОФП проводится в конце учебного года. Дети, показавшие хороший результат, могут быть переведены в спортивные группы.

### **Вторая ступень – Театр гимнастики**

Театр гимнастики «Контраст» является уникальным творческим коллективом, создание которого стало большим достижением педагогического коллектива отделения художественной гимнастики Центра.

Омоложение гимнастики как вида спорта привело не только к потере зрелищности спортивных соревнований. Если гимнастка к 12 годам не демонстрирует выдающихся спортивных результатов, что доступно немногим, она объявляется «неперспективной» и перестает интересовать спортивных тренеров. Но ведь только к 12-14 годам ребенок приобретает необходимые умения и навыки, развивает способность выражать музыкальные образы посредством движений и, следовательно, привлекает внимание зрителя. Потеря интереса тренера к спортсменке приводит к потере увлеченности гимнастики избранным видом спорта и, фактически, к завершению ее карьеры в самом начале творческого расцвета.

Создание Театра гимнастики позволило объединить таких детей и дать им возможность творческого самовыражения. На сцене нет необходимости выполнять технически сложные элементы, и задачи воспитанников совершенно иные: выразительное, артистичное, зрелищное исполнение, что им вполне по силам.

В Театре ставятся разножанровые спектакли на литературно-драматической основе, но с использованием выразительных средств художественной гимнастики, что само по себе является новаторством в области искусства и привлекает огромное количество зрителей.

С точки зрения учебно-воспитательного процесса, это – огромный шаг вперед, ведь в процессе работы над спектаклем гимнастки познают поэзию, музыку, национальные особенности разных культур. Так, например, в спектакле «Астурия» (Испанские сюиты) воспитанницы знакомятся с лучшими образцами испанской поэзии – творчеством Гарсиа Лорки, Мигеля Эрнандеса, Хуана Рамона Хименеса, с великой музыкой Альбениса, Бизе, Щедрина; изучают особенности движений и ритмопластики испанского танца. При постановке спектакля «Черный квадрат» изучается литературное наследие великих русских поэтов Серебряного века, живопись импрессионистов, движения модерн-танца.

Гимнастки участвуют в постановочной работе, попутно изучая основы сценической композиции, законы театрального искусства, учатся отличать сценический образ от художественного, развивают артистизм.

Каждое новое поколение юных артистов изучает опыт предшественников, разбирает видео- и фото материалы, вносят коррективы в уже поставленные спектакли.

Выпускники Школы гимнастики, имеющие бесценный опыт работы в Театре, в дальнейшем с успехом выступают на профессиональной сцене: в труппах Шоу-театра «Антре», ансамбле «Лидер» и других коллективах.

Коллектив театра регулярно участвует в фестивалях и смотрах детского и юношеского творчества, дает концерты и представляет отдельные номера в гала-концертах округа и города.

Репетиционная работа проводится один раз в неделю. Спектакли и концерты – по плану, но не реже 1-2-х раз в квартал.

Финансирование Театра производится за счет бюджетных средств по согласованию с директором ДТДиМ, а также за счет спонсорской помощи и благотворительных взносов.

### **Третья ступень – эксперимент-класс (школа тренеров)**

Гимнастка, достигшая звания «Мастер спорта РФ» и решившая стать спортивным тренером, имеет возможность на практике проверить правильность выбранного пути. Эксперимент-класс позволяет девушкам поработать с детьми, а также дает теоретическую базу для дальнейшего поступления в высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля.

***Учащиеся эксперимент-класса изучают теоретический курс и сдают экзамены по следующим дисциплинам:***

- Основы теории и методики физического воспитания. Методика спортивных тренировок.
- Основы педагогики. Основы детской психологии.
- Основы композиции.
- Правила соревнований. Спецтребования.
- Спортивная документация.

Учащиеся, успешно сдавшие теоретический курс, проводят педпрактику в учебной группе по выбору тренерского совета Школы гимнастики в течение одного учебного года. При этом юные тренеры самостоятельно разрабатывают учебные планы и строят процесс обучения в соответствии с программой, проводят тестовый контроль и корректируют планы. Тренер-наставник лишь контролирует правильность действий эксперимент-тренера, а также передает свой опыт решения текущих учебных задач.

***В течение учебного года эксперимент-тренер обязан участвовать в судействе следующих спортивных соревнований в ранге:***

- первенство Школы – судьи;
- первенство Зеленограда – секретаря;
- первенство Москвы, чемпионат Москвы, первенство МГФСО – технического судьи.

В конце учебного года эксперимент-тренер предоставляет тренерскому совету Школы гимнастики полный отчет о проделанной работе с данной учебной группой, а также проводит открытую контрольную тренировку на соответствие достигнутого результата планируемому. Тренерский совет изучает результаты работы эксперимент-тренера и дает рекомендации о дальнейшей профориентации.

Выпускники эксперимент-класса получают удостоверение-аттестат Школы тренеров, который принимается во внимание при поступлении на отделение художественной гимнастики Российской Академии физической культуры, где выпускники Школы зарекомендовали себя достаточно хорошо.

#### **Список литературы**

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
5. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л.Орловой. – М.: Физкультура и спорт, 1954.

**Тестовые нормативы. Общие положения**

1. Тестовые нормативы сдают учащиеся всех групп в соответствии с графиком тестирования.
2. В состав тестовых нормативов входят: для ГПН – тесты ОФП и СФП (см. табл. 1, 2), для старших групп – тесты ОФП, СФП (см. табл. 3-4), предметные тесты, прыжковые тесты.
3. Табличные тесты оцениваются по двенадцатибалльной шкале; прыжковые и предметные – по десятибалльной.
4. Оценка физических данных и подготовленности воспитанниц строится на процентном соотношении общего количества баллов и баллов, реально набранных гимнасткой:
  - более 80 % – высокий уровень;
  - от 60 % до 80 % – средний уровень;
  - от 40 % до 60 % – низкий уровень;
  - менее 40 % – спортсменка подлежит переводу в группу общего физического развития.

## Методические основы игрового стретчинга (растягивания)

Методика игрового стретчинга возникла на базе упражнений лечебной физкультуры в сочетании с сюжетно-ролевой тематической игрой, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, соответствующих возрасту занимающихся.

Широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, игровая атрибутика. Используемые в процессе игры физические упражнения на гибкость, ловкость, силу и другие физические качества, требующиеся ребенку для дальнейшего освоения художественной гимнастики, позволяют решить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия. Методика игрового стретчинга особенно эффективна для детей 4-6 лет.

Время проведения одного занятия – от 3-х до 45-ти минут. Количество детей в группе – от 15-ти до 25-ти. Упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении на ковровом покрытии.

В течение всего занятия эмоциональный фон воспитанника должен быть положительным, педагогу нужно все время подчеркивать успехи ребенка в достижении каждой цели. Внимание детей концентрируется на определенных мысленных образах, поэтому занятие должно носить характер сказочного представления.

Запрещается выполнение подряд двух или более упражнений на одну и ту же группу мышц. Всякое движение компенсируется контр-движением, всякое напряжение мышц – расслаблением.

Недопустимы резкие рывки при выполнении стретчинговых (растягивающих) упражнений, лишние усилия, приносящие ребенку беспокойство, напряжение или неприятные ощущения.

Все упражнения выполняются под четкую, специально подобранную музыку с простым ритмическим рисунком.

В первой, вводной части занятия ставится задача подготовки организма ребенка к выполнению интенсивных двигательных упражнений, которые последуют во второй части.

Третья часть ориентирована на расслабление и переход воспитанника к другим видам деятельности.

В основной, второй части занятия, педагог проводит сюжетно-ролевую игру, которая представляет собой фантастическое путешествие (в зоопарк, на дно морское, в сказочный лес). Детям постарше можно предложить обыграть хорошо известную им сказку. По ходу сценария дети встречаются с различными сказочными персонажами или животными, которых должны изобразить или поучаствовать в их спасении.

На каждом занятии должен быть использован новый сюжет.

Необходимо точно рассчитывать чередование физической нагрузки и слушания сказки. В каждом сюжете используется не менее 10-12-ти упражнений на различные группы мышц. Пристальное внимание следует уделить осанке учащихся, особенно в момент прослушивания сказки. Сюжеты для ролевых игр должны быть доступны пониманию детей, расширять их кругозор, воспитывать юных спортсменов эстетически и этически.

Закончить занятие следует подведением итогов и непременно поощрением (похвалой) усилий воспитанников.

### Основные принципы занятия:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в игре;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

Эффективность занятий определяется измерением физических данных ребенка в середине и в конце учебного года путем тестирования.

## Приложение 3.

### Тематика лекций эксперимент-класса

#### Основы педагогики

1. **Предмет педагогики и сущность воспитания.**
2. **Развитие и формирование личности.**
  - Факторы развития.
  - Учет возрастных особенностей.
  - Индивидуальные особенности развития.
3. **Основы обучения.**
  - Основные дидактические понятия: знания, умения, навыки.
  - Взаимодействие педагога и учащихся в процессе обучения.
  - Принципы обучения.
  - Методы обучения.
  - Проверка и оценка знаний, умений, навыков.
4. **Ведение документации.**
  - Учебный план, планирование работы.
  - Учебная программа.
  - Учебники и учебные пособия.
5. **Особенности воспитательного процесса в спортивной деятельности.**
  - Особенности спортивного коллектива.
  - Физическое воспитание.
  - Цели и задачи спортивного образования.

#### Основы психологии

##### **I. Предмет психологии как науки.**

###### 1. Психические процессы.

- Ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, эмоции и чувства, волевые действия.

###### 2. Личность.

- Потребность, установки, мотивы.
- Способности и задатки.

- Типы личности.
3. Психология общения и коллектива.
- Общение и взаимовлияние.
  - Взаимное восприятие и взаимопонимание.
  - Индивидуальная и групповая деятельность.

## ***II. Возрастная и педагогическая психология.***

1. Особенности развития.
2. Возрастная периодизация.
3. Особенности психологии:
  - дошкольного возраста;
  - младшего школьного возраста;
  - подросткового возраста.
4. Развитие познавательных процессов и осознанности выполнения движений.
5. Психологические основы обучения и воспитания:
  - общие требования к личности учителя;
  - педагогический такт.

## ***III. Психологические особенности спортивной деятельности.***

1. Тренировочный процесс.
2. Результативность.
3. Психологические особенности спортивного соревнования.
4. Спортивное совершенствование.
5. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.
6. Мотивация.
7. Психологические особенности спортивной команды.

## ***IV. Основы теории и методика физвоспитания.***

1. Исходные понятия:
  - физическое воспитание,
  - физическое развитие,
  - физическое совершенство,
  - физическое воспитание и спорт.
2. Методы исследования в ТФВ:
  - методы теоретического анализа,
  - методы педагогического обследования,
  - экспериментальные методы,
  - математические (статистические) методы.
3. Программное содержание и нормативные основы системы физвоспитания.
4. Организационные основы системы физвоспитания.
5. Цель, задачи и наиболее общие принципы физвоспитания.



6. Средства физвоспитания:

- физические упражнения;
- общие понятия о технике физического упражнения;
- классификация физических упражнений;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средство физвоспитания.

7. Методы физвоспитания.

- структурные основы методов физвоспитания;
- нагрузка и отдых;
- аналитический и целостный подход в методах упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- средства наглядного воздействия;
- использование слова.

8. Методические принципы:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуального подхода;
- принцип систематичности;
- принцип постепенного повышения требований.

9. Обучение движениям:

- механизм и закономерности формирования двигательных навыков;
- этапы разучивания упражнений;
- предупреждение и устранение ошибок;
- контроль за усвоением материала и оценка результатов.

10. Основы развития:

- силы;
- быстроты;
- ловкости;
- равновесия;
- гибкости;
- выносливости.

11. Формы построения занятий.

**Пространственно-координационный тест (пояснение к табл. 3-4)**

- 
- УТГ-1-2** 2 кувырка вперед; 3 прыжка с поворотом на 180° толчком двумя ногами; 2 кувырка вперед; 3 прыжка с поворотом на 360°; остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).
- УТГ-3-5** 3 разноименных поворота в пассе; 2 кувырка вперед; 3 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°; 2 кувырка вперед; 3 прыжка с поворотом 360°; остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)
- 

**Прыжковые тесты**

- 
- УТГ-1-2** 1) Движение «шагом» правой ногой, наскок, «разножка» пр.; движение «шагом» левой ногой, наскок, «разножка» лев.  
2) Наскок, «подбивной» в кольцо, наскок, «разножка» в стороны, шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног.  
3) 2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «кольцом» двумя ногами.  
4) Перекидной прыжок; прыжок, касаясь, в кольцо; шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек.)
- УТГ-3-5** 1) См. тест № 1 УТГ-1-2
- ГСС** 2) «Прогиб» толчком левой ноги в кольцо, разбег галопом, «переброс» через левую ногу.  
3) «Жете» шагом; «жете» в кольцо, касаясь; шаг левой ногой; открытый прыжок с поворотом на 180°.  
4) Перекидной прыжок в шпагат, «скачок» в прогиб, перекидной прыжок в кольцо.
- 

**Тесты на гибкость •**

<b>Балл</b>	<b>Мост с захватом голени</b>	<b>Шпагаты:</b> продольный пр., лев., поперечн. пр., лев.
<b>12.</b>	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это	Бедро касается пола без перегиба в пояснице, без

	положение на 2-3 счета.	комп. движ. Фиксация положения – 5 сек.
11.	-----/----- 1 счет.	-----/----- 2-3 сек.
10.	---//--- ноги слегка согнуты.	---//--- с небольшим разворотом бедра.
9.	Ноги прямые, касание ног.	---//--- с незначительным прогибом в пояснице.
8	---//--- ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, но упражнение выполнено без технических погрешностей.
7	Ноги прямые, касание пола руками возле пяток	---//--- с незначительным разворотом бедра или незначительным прогибом.
6	---//--- ноги слегка согнуты.	---//--- со значительными погрешностями.
5	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 10 см без нарушения формы.
4	---//--- ноги слегка согнуты.	---//--- с незначительным нарушением формы.
3	Расстояние до 10 см, ноги слегка согнуты, фиксация в этом положении – менее 3 счетов.	---//--- с наклоном корпуса вперед.
2	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 20 см, без технических погрешностей.
1	---//--- ноги слегка согнуты.	---//--- с незначительным нарушением формы.

- Требования одинаковы для всех возрастных групп; ГНП выполняют мост из положения лежа и шпагаты без возвышения;  
УТГ – с возвышением 20 см;  
ГСС – с возвышением 40 см.

### Предметные тесты

Предмет	УТГ-1-2	УТГ-3-5, ГСС
Скакалка.	Стоя на носках, узлы в 2-х руках: 2 боковых вращения, перехватывая узлы правой рукой, бросок вверх, поймать выпрыгиванием	Бросок сложенной вдвое скакалки в лицевой плоскости, поворот переступанием на 360°, ловля сложенной скакалки двумя руками в глубоком наклоне назад, нога впереди на носке.
Обруч.	3 поворота переступанием, сначала передавая обруч за спиной в горизонтальной плоскости, затем в темпе переводя	На подбивном прыжке бросок обруча вверх в лицевой плоскости, поворот переступанием на 360°,

	обруч в боковую плоскость, бросок левой рукой вверх, поймать обруч правой в вертикальном равновесии во вращении.	поймать его двумя руками за спиной, наклон назад до касания обручем пола, нога впереди на носке.
Мяч.	Вертикальный выкрут в боковой плоскости с мячом правой ногой назад на носке, высокий бросок, прыжок «козлик» с поворотом на 360°, поймать мяч левой рукой в стойке на носках.	Высокий бросок, поворот переступанием на 360°, ловля мяча ногами сидя.
Булавы.	1) На равномерных шагах (4 шага) однократное жонглирование булавой без передачи ее из руки в руку. 2) На равномерных шагах, вращая левую булаву в боковой плоскости (малые круги), бросок правой под плечо; в темпе поменять руки.	На прыжке «шагом» бросок правой рукой булавы в горизонтальной плоскости, а левой в вертикальном, на 2-м прыжке «шагом» ловля правой рукой булавы; вертикальное равновесие на носке, ловля левой рукой булавы.
Лента.	Стоя на носках, выполнить вертикальную змейку в лицевой плоскости на 16 счетов правой рукой; ---/--- спираль; ---/--- левой рукой.	Кувырок вперед с возвратом ленты.

### Тесты СФП для УТГ-3-ГСС (оценка из 10 баллов)

#### I. Музыкальное сопровождение $\frac{3}{4}$ .

Длительность 8 тактов: 1 такт–1 сек

И.п. – левым боком к О.Н., выпад на правой ноге, форс влево.

Такт

1-3 – 3 одноименных поворота на 360° вправо в пассэ, разведя руки в стороны через реливе;

4 – Переход в переднее равновесие в шпагат, руки в стороны.

5-7 – Держать равновесие.

8 – Приставить ногу, поворот на 180° в и.п. с левой ноги.

Сбавки:

- |   |            |
|---|------------|
| 1) За каждый недостающий такт при выполнении равновесия | – 2 балла. |
| 2) Подскок в 5-м такте                                  | – 2 балла. |
| 3) Выход в равновесие дольше 1-го такта                 | – 1 балл.  |
| 4) Перемещение амплитуды равновесия                     | – 1 балл.  |
| 5) Нарушение амплитуды равновесия                       | – 1 балл.  |
| 6) Ошибки при выполнении поворотов                      | – 1 балл.  |

#### II. Музыкальное сопровождение – см. тест 1.

И.п. – на носках, руки в стороны, левым боком к О.Н.

Такт:

1. – Шаг правой ноги, «козлик» вперед.

2. – «Козлик» назад.
3. – «Козлик» вперед.
4. – Шагом правой ноги переместиться на носок, вертикальное равновесие.
- 5-7 – Держать равновесие.
8. – Приставить ногу, поворот на 180° (в другую сторону, с другой ноги).

Сбавки:

- 1-4 см тест 1
- 5) см тест 1, нога выше головы.
- 6) Ошибки при выполнении прыжков – 1 балл.

### III. Тест на скоростные качества.

Бег на месте через скакалку, вращая ее в максимальном темпе за 10 секунд

- 10 лет и старше – 40 шагов;
- младше 10 лет – 38 шагов.

Сбавки:

- 1) за каждый недостающий шаг – 1 балл.
- 2) низкое качество (носки) – 1 балл.
- 3) запутывание скакалки – 1 балл.

### IV. Удержание ног без опоры (на полной стопе).

Вперед – левым боком к о.н. – 5 секунд.

В сторону – захват ноги разноименной рукой, отпуская руку, держать 5 сек.

Назад – равновесие в шпагате.

Сбавки:

- 1) за каждую недостающую секунду – 1 балл.
- 2) отклонение корпуса от вертикали – 1 балл.
- 3) нога ниже уровня головы – 1 балл.  
ниже уровня плеча – 2 балла.
- 4) качество (носки, колени) – 1 балл.
- 5) потеря равновесия, балансирование – 1 балл.
- 6) невыворотность – 1 балл.

### V. Серии прыжков через скакалку – 6 серий:

- 10 лет и старше: 4 двойных прыжка x 4 «разножки» вперед с одинарным вращением.
- моложе 10 лет: 2x2.

Сбавки:

- 1) за каждую недостающую серию – 1 балл.
- 2) низкое отталкивание – 1 балл.
- 3) амплитуда «разножек» менее 180° – 1 балл.  
менее 90° – 2 балла.
- 4) запутывание скакалки – 1 балл.
- 5) жесткое приземление или разведение ног при приземлении – 1 балл.

**Тесты ОФП и СФП  
ГПП – 1 (1-й год обучения).**

<i>Балл</i>	<i>Прыжок вверх, руки на пояс.</i>	<i>Со взмахом См.</i>	<i>Наклон вперед (складка) См.</i>	<i>Прыжок в длину См.</i>	<i>Равновесие на полупальца х (сек.)</i>	<i>Пистолет</i>		<i>Удержани е ног у опоры вперед, назад, в сторону</i>
						<i>прав. ногой</i>	<i>лев. ногой</i>	
1	10-14	10-15	1	90-100	2-4	1	1-2	45* без погрешностей
2	15-16	16-17	2	101-105	5-6	2	3	60* с неточным положением корпуса
3	17-18	18-19	3-4	106-110	7-8	3	4	60* без погрешностей
4	19-20	20-21	5-6	111-115	9-12	4	5	75* с неточным положением корпуса
5	21-22	22-23	7-8	116-120	13-14	5	6	75* без погрешностей
6	23-24	24-25	9	121-123	15-16	6	7	90* с неточным положением корпуса
7	25-26	26-27	10	124-126	17-18	7	8	90* без погрешностей
8	27-28	28-29	11	127-130	19-20	8	9-10	100* (носок на уровне груди) с неточностями
9	29-30	30-31	12	131-135	21-22	9-10	11-12	100* без погрешностей
10	31-32	32-33	13	136-140	23-24	11-12	13-14	110* (носок на уровне плеча) с неточностями

								МИ
11	33-34	34-35	14	141-145	25-29	13-14	15-16	110* без погрешностей 120* с неточностями
12	35 >	36 >	15 >	146 >	30 >	15 >	17 >	120* (носок на уровне головы) без погрешностей

**ГНП – 2 (2-й год обучения)**

<i>Балл</i>	<i>Прыжок вверх, руки на поясе</i>	<i>Со взмахом. См.</i>	<i>Наклон вперед (складка) См.</i>	<i>Серия прыжков 2 X2 (ноги прямые-согнутые)</i>	<i>Уголки Кол\Град.</i>	<i>Равновес. на полупальцах (сек.)</i>	<i>Пассэ на полн. стопе</i>	<i>Удержание ног у опоры вперед, назад, в сторону</i>
1	10-14	10-15	1	2	10\90°	4-8	2-4	45° без погрешностей.
2	15-17	16-18	2	3	11-12\90°	9-10	5-6	60° без погрешностей.
3	18-19	19-20	3	4	13-14\90°	11-12	7-10	90° с неточным положением корпуса.
4	19.5-20	20.5-21	4-5	5	15-16\90°	13-14	11-13	90° без погрешностей.
5	21-23	22-24	6-7	6	17-18\90°	15-16	14-15	100° с неточным положением

								корпуса.
6	24-25	25-26	8-9	7	19-20\90°	17-18	16-17	100° без погрешностей.
7	26-28	27-29	10-11	8	10\110°	19-20	18-19	110° с неточным положением корпуса.
8	29-30.5	30-31.5	12	9	11-15\110°	21-22	20-21	110° без погрешностей.
9	31-33	32-34	13-14	10	16-20\110°	23-24	22-24	120° с неточностями
10	33.5-35	34.5-36	15-16	11-12	5\180°	25-26	25-26	120° без погрешностей.
11	36-39	37-41	17-18	13-14	6-9\180°	27-29	27-29	145° с неточностями.
12	40 >	42 >	19 >	15 >	10\180°	30 >	30 >	145° без погрешностей и выше.