

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
« 26 » мая 2023г.



Утверждаю
директор МАОУДО «ЦДТ»
М.А. Шульман
Приказ № 97/8-2 от 31.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивная гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:
**Поткин Сергей Александрович -
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан,
2023г.

Программа 1-5 лет обучения (спортивная группа)

Пояснительная записка

Программа «Спортивная гимнастика» для групп 5-10 годов обучения предназначена для реализации в спортивном клубе в учреждении дополнительного образования детей.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Паспорт Национального проекта «Образование»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20);
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2;
- Положение об аттестации по окончанию обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 22.03.2023г. приказ № 49/3-2.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **базовый, рассчитана на 5 лет обучения**.

Возраст обучающихся 10 – 16 лет.

Занятия проводятся 6 раз в неделю по 2 часа, 12 часов в неделю, 444 часа в год.

Данная программа разработана с учетом действующих программ и правил соревнований по спортивной гимнастике, утвержденных федерацией спортивной гимнастики России. Программа написана для обучающихся, занимающихся в спортивном клубе «Центра детского творчества» на отделении спортивной гимнастики.

Цель программы: овладение в совершенстве техникой гимнастических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучать технике гимнастических упражнений всех структурных групп (преимущественно профилирующих движений). Функциональная подготовка, достижение тренированности, оптимальной для данного возраста.

Воспитывающие:

- Воспитывать целеустремленность, настойчивость, смелость, выдержку, самообладание.

Развивающие:

- Развивать физические качества, необходимые для успешного освоения техники гимнастических упражнений.
- Способствовать укреплению здоровья и гармоническому развитию всех органов и систем растущего организма.

Формировать правильную осанку и стиль выполнения гимнастических упражнений.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Спортивная гимнастика - вид спорта, который способствует всестороннему физическому развитию личности. Систематические занятия спортивной гимнастикой приобщают детей к здоровому образу жизни, организации спортивного досуга.

Формой организации образовательного процесса являются практические и теоретические занятия, соревнования, судейская практика, контрольные и итоговые занятия.

Главная задача педагога при реализации данной программы – создание условий для развития у обучающихся знаний, умений и навыков в области спортивной гимнастика, приобщение к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Предполагаемый результат освоения программы:

В результате освоения программы гимнасты за пять лет обучения принимают участие во всероссийских, региональных муниципальных соревнованиях; выполняют программы 1-2-3 спортивного разряда, КМС.

Настоящая программа состоит из четырех основных разделов:

1. Теория.
2. Практика.
3. Участие в соревнованиях.
4. Контрольные нормативы.

Учебно-тематический план

1. Теория.

№ п/п	содержания	6 часов	12 часов
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	1
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1
3.	Предупреждение травм	1	1
4.	Техника гимнастических упражнений	1	1
5.	Правила, организация, проведение соревнований по спортивной гимнастике.	1	1
6.	Оборудование, инвентарь.	0.5	0.5
Итого часов		6.5	6.5

1. Краткий обзор развития гимнастики в России. Характеристика современного состояния гимнастики в России и за рубежом. Итоги и анализ крупнейших соревнований по гимнастике. Задачи дальнейшего развития гимнастики.

2. Гигиенические знания и навыки.

3. Предупреждения травм. Основы страховки, помощи и само страховки при выполнении гимнастических упражнений. Первая помощь (до врача) при ушибах, вывихах, переломах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий.

4. Техника гимнастических упражнений, понятие о технике и стиле выполнения гимнастических упражнений. Характеристика основных групп упражнений (статических, силовых, маховых).

5. Правила, организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике, судейство обязательных упражнений, программа соревнований, права и обязанности участников соревнований.

6. Оборудование и инвентарь, гимнастические залы и гимнастические площадки, и их оборудование, размещение гимнастических снарядов, хранение гимнастического инвентаря и уход за ним, проверка исправности гимнастического инвентаря и оборудование.

2. Практика.

№ п/п	Содержание	6 часов	12 часов
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	10	25
	Легкая атлетика	2	6
	Плавание	3	7
	Подвижные игры	2	4
	Спортивные игры	3	8
2.	СФП (специальная физическая подготовка)	60	65
	Силовая и скоростно-силовая подготовка	30	44
	Упражнения для гибкости	30	21
3.	Батутная подготовка	10	20
	Упражнения для обучения прыжков	3	2
	Упражнения для обучения сальто	3	15
	Контрольные комбинации	4	3
4.	Специально-двигательная подготовка	15	25
	Упражнения для скоростной и силовой точности движений.	8	11
	Упражнения для тренировки вестибулярного	7	14

	анализатора.		
5.	Техническая подготовка	120.5	302.5
	<i>Акробатика</i>	20	53
	Кувьрки (в группировке, согнувшись)	1	2
	Стойки на (руках)	4	6
	Перевороты (темповые)	6	8
	Акробатические связки (РФ, РФС, РФБ, РФП).	6	23
	Вольные упражнения 3, 2, 1, КМС разряды.	3.5	14
	Упражнения на кольцах	18	51
	Подъемы	3	8
	Выкруты	4	7
	Силовые стойки	4	10
	Соскоки	3	7
	Обязательная программа 3, 2, 1, КМС разряда	4	19
	Упражнения на коне и грибке.	21	52
	Одноименные махи	4	4
	Скращения (прямые, обратные).		8
	Разноименные круги	4	
	Круги двумя на коне (в ручках на теле).	3	8
	Круги на грибке	6	14
	Обязательная программа 3, 2, 1, КМС разряда	4	18
	Опорный прыжок	20	49
	Наскок в стойку	7	
	Переворот вперед в сторону.	8	24
	Сгиб-разгиб		10
	Обязательные прыжки	5	15
	Упражнения на брусьях	21	49
	Стойки (переходы)	4	7
	Подъемы, обороты.	5	8
	Подлеты	4	12
	Соскоки	5	10
	Обязательная программа 3, 2, 1, КМС разряда	3	12
	Упражнения на перекладине	20	49
	Большие обороты	9	18
	Соскоки	5	14
	Обязательная программа 3, 2, 1, КМС разряда	6	17
	Итого часов:	222	444

1. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика:

- Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом, прыжками, выпадами.
- Бег с изменением темпа и ускорениями, бег на скорость 20-30 м. (с высокого старта).
- Прыжки в длину с места и с разбега.
- Кросс - 3км. (на время, без учета времени).

Плавание:

- Плавание на 25м., 100-400м., без учета времени.
- Прыжки со стартовой тумбочки.

Подвижные игры:

«Мяч капитану», «Перестрелка», и.т.д.

Эстафеты: «с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий».

Спортивные игры:

«Волейбол», «Футбол», «Баскетбол».

2. Специальная физическая подготовка.

Силовая и скоростно-силовая подготовка.

- Упражнения для рук и плечевого пояса (движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий, то же с гантелями).
 - Подтягивание в висе (на количество раз).
 - Лазанье по канату (с помощью ног, ногами не помогать).
 - Отжимание в упоре на брусьях (на количество раз).
- Упражнения для развития мышц спины.
- Наклоны, повороты и вращения туловища из различных И.П., то же с гантелями, сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу.
- Упражнения для развития силы мышц живота.
- Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, лежа на полу, (то же с отягощением).
- Упражнения для развития силы мышц ног.
- Приседание, выпады, поднимание ног, удержание поднятой ноги, прыжки с вращением скакалки, прыжки на возвышение (горка матов).

Упражнения для гибкости

- Наклоны вперед с касанием ног, из седа ноги врозь наклон с касанием грудью ковра (на удержание).
- Лежа на спине – поднимание ног и касанием носками пола за головой.
- В упоре стоя, ноги врозь, повороты туловища с касанием бедрами пола.
- Из упора, ноги врозь, (широко) – «лягушка».
- Мост из положения, лежа, из положения, стоя у стены. Стоя у стенки поднимание ноги, как можно выше (с помощью и самостоятельно), удержание ее на высоте пояса. Шпагат – правый, левый, прямой.
- Из вися сзади на гимнастической стенке (широким хватом) – выкрут в плечевых суставах. В висе сзади на перекладине, на одной жерди – провисание к низу, стремясь достать ногами пол.

Упражнения на силу.

- Подъем силой на кольцах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Из вися лежа глубоким хватом за кольца подъем силой. Крест на кольцах. Горизонтальный вис, передний, задний.
- Силовая стойка (кольца, брусья).
- Приседание со штангой.
- Подскоки.

Упражнения на выносливость.

- Круги двумя ногами на теле коня.
(12 – отлично, 8 – хорошо, 4 – удовлетворительно).
- Круги двумя ногами в ручках.
(15 – отлично, 10 – хорошо, 7 – удовлетворительно).

3. Батутная подготовка.

Объемный материал.

- Прыжок в сед, руки вниз;
- Прыжок в сед, руки вверх;
- Прыжок в группировке;
- Прыжок согнувшись;

- Сальто вперед в группировке;
- Сальто вперед согнувшись;
- Сальто назад в группировке;
- Сальто назад прямым телом;
- Из седа прыжок с полувинтом, прыжок с полувинтом в сед;
- Сальто назад на спину;
- Сальто вперед полувинтом (поворот на 180°);
- Сальто назад полувинтом (поворот на 180°);
- Сальто вперед с поворотом на 360°;
- Сальто назад с поворотом на 360°.

Контрольные комбинации

1. Прыжок вверх, руки вниз – прыжок вверх с полувинтом, руки вниз – прыжок в группировке, руки вниз – прыжок согнувшись, руки вниз.
2. Прыжок вверх, руки верх – прыжок в сед – прыжок на четвереньки – прыжок на живот – прыжок назад на ноги.
3. Прыжок вверх – прыжок в сед – прыжок с полувинтом в сед – прыжок вверх – прыжок вверх – прыжок на колени – прыжок на прыжок вверх.
4. Прыжок вверх в группировке – прыжок вверх согнувшись – прыжок вверх с полувинтом в сед – прыжок на колени – прыжок с полувинтом в сед – прыжок на ноги.

4. Техническая подготовка.

Вольные упражнения.

Определяющими чертами вольных упражнений является их атлетизм, акробатичность, хореографичность.

- Атлетизм, требующий от гимнаста высокого уровня развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости.

- Акробатичность, акробатические прыжки составляют основу вольных упражнений.

Упоры на ковре. Угол в упоре, ноги вместе. Угол ноги врозь (вне). Высокий угол.

Упражнения для рук. Падение назад с поворотом кругом в упор лежа, перемах ноги врозь в упор сидя и лежа сзади.

Круги. Из упора присев на одной, круг одной, из упора лежа круг двумя, два круга двумя.

Равновесие. Равновесие (ласточка), боковые. Равновесие после переворота в сторону. Равновесие после поворота на одной ноге (180°, 360°).

Прыжки. Прыжки согнувшись (ноги вместе и ноги врозь), Прыжок открытый, закрытый. Прыжки с поворотом на 180°, 360° градусов. Прыжки галопам, ножницами.

Усложнение ранее пройденных упражнений различными сочетаниями и соединениями, а также изменениями ритма.

Соединение элементов в комбинации (16-32 счета) с включением акробатических упражнений.

Классификационные упражнения 3, 2, 1 разряда.

Акробатические упражнения.

Кувырки из стойки на руках, кувырок, вперед согнувшись ноги вместе и ноги врозь. Кувырок прыжком. Кувырок назад в стойку на руках и в стойку на голове.

Стойки. Из упора лежа, стойка на голове силой. Из стойки на руках, стойка на руках силой.

Перевороты. Переворот вперед с опорой руками и головой после кувырка вперед. Переворот вперед с опорой руками и головой в сед ноги вместе и ноги врозь.

Переворот вперед на две, переворот прыжком, переворот назад.
Переворот назад после переворота с поворотом.

- Рондат фляк.
- Рондат три фляка.
- Рондат фляк сальто назад в группировке.
- Рондат фляк сальто назад прямым телом.
- Рондат фляк сальто назад с поворотом на 180°, 360°, 540°.
- Сальто вперед с разбега.
- Сальто вперед с поворотом на 180°, 360°, 540°.
- С разбега переднее сальто с трамплина, мостика на дорожке.

Соединение нескольких элементов (3-7) в комбинацию.

Примерные комбинации.

Переворот с поворотом и переворот назад, сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках, два-три шага, переворот вперед на одну, шаг вперед, кувырок с одной ноги и переворот с головы.

Классификационные упражнения 3, 2, 1 разряда.

Упражнения на коне.

Круги двумя продольно. Круг двумя.

Круги двумя поперек. Круги поперек, круг поперек лицом наружу, круг поперек на ближней ручке.

Круги двумя с переходами.

Переход, переход вперед (круги поперек с переходами вперед).

Выходы и входы.

Одноименные выходы и входы, выходы и входы с поворотами на 90°, 180°, разноименные выходы и входы,

Круги, прогнувшись плечом назад.

Круг прогнувшись, чешский круг, немецкий круг, двойной швейцарский.

Круги, прогнувшись с поворотами.

Русский круг. 360° с поворотом плечом вперед.

Маятникобразные движения.

Скрещения. Прямые скрещения, с поворотами кругом, обратные скрещения, с поворотом кругом.

Грибок. Круги двумя, круги двумя на количество раз. Круги ноги врозь «Томас».

Конь без ручек. Круги двумя поперек, круги двумя на количество раз. Проход кругами.

Круги продольные.

Конь с ручками. Проход кругами. Прямой переход, Круги двумя с переходом и поворотом кругом (вход), аналогично выполняется и круг с поворотом и входом. Немецкий круг, (круг двумя с поворотом через упор поперек). Чешский круг (круг прогнувшись). Круг на теле коня, поворот на 360°. Противоход. Круг на одной ручке, (грибок, напольный конь).

Соскок. Через немецкий круг, соскок, с поворотом прогнувшись, через силовую стойку с поворотом на 180°, 360°.

Соединение нескольких элементов в комбинацию.

1. Из упора верхом мах влево, мах вправо, перемах левой махом в право скрещение. Махом правой скрещение влево.
2. Из упора верхом мах влево, мах вправо, перемах левой махом в право два прямых скрещения.

3. Из упора сзади, круг правой с поворотом и переходом в упор, левая на теле, правая на ручке.
4. Из упора круг левой вправо, перемах левой, мах, перемах левой назад. Круг правой влево, перемах правой, мах, перемах правой назад, в упор.

Классификационные упражнения 3, 2, 1 разряда.

Кольца.

Кольца – это единственный гимнастический снаряд, упражняясь на котором гимнаст взаимодействует с опорой через дополнительное подвижное звено.

Висы.

Вис сзади, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный вис сзади, горизонтальный вис спереди.

Упоры.

Упор углом, угол ноги врозь вне, упор руки в стороны или крест, горизонтальный упор на прямых руках.

Силовые перемещения.

Из упора углом силой согнувшись, стойка на руках, из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках.

Из стойки на руках силой, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись, из стойки на руках силой прямыми руками опускание в горизонтальный вис сзади.

Маховые упражнения.

Размахивание в вися.

Подъемы.

Подъем переворотом в упор, в стойку, подъем махом назад, переворот вперед согнувшись в упор.

Движения махом вперед.

Большой оборот назад, высокий выкрут назад.

Движение махом назад.

Большой оборот вперед, высокий выкрут вперед, подъемы махом назад, переворот вперед согнувшись в упор («хонма»).

Соскоки.

Соскоки махом вперед.

Высоким выкрутом назад прогнувшись, сальто назад прогнувшись, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° , 720° . Двойное сальто назад в группировке.8

Соскок махом назад.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, с поворотом на 180° , 360° . Соединение нескольких элементов (3-4) в комбинации.

Классификационная программа разрядов 3,2,1, КМС.

Опорный прыжок.

Прыжки переворотом вперед.

Прыжок переворотом вперед прогнувшись.

Прыжок переворотом вперед с последующим сгибанием и разгибанием.

Прыжок переворотом вперед с поворотом на 360° , 540° .

Прыжок переворотом вперед и сальто вперед в группировке, согнувшись.

Прыжки переворотом в сторону.

Прыжки переворотом в сторону.

Прыжки переворотом с поворотом и сальто назад «Цукахара».

Прыжок «цукахара» согнувшись.

Прыжок «цукахара» согнувшись-прогнувшись.

Прыжок «цукахара» прогнувшись.

Классификационные прыжки разрядов 3,2,1, КМС.

Брусья.

Брусья – являются интегральным снарядом. В комбинациях сочетаются маховые, силовые и статические упражнения: подъемы, спады, обороты, кувырки, сальто, повороты, перемахи, подлеты. Различные упоры и стойки на руках, всевозможные соскоки.

Основные рабочие положения.

Размахивания и спады.

Размахивание в упоре. Упор на руках. Размахивание в упоре на руках. Вис согнувшись.

Спад назад.

Статические и силовые упражнения.

Статические положения.

Упоры углом, стойки,

Силовые перемещения.

Стойки согнувшись, стойки прогнувшись, повороты в стойке.

Повороты махом вперед из упора.

Поворот на 180°, 360°.

Соскоки сальто назад.

Соскок сальто назад в группировке, прогнувшись, с поворотом на 360°.

Подъемы махом вперед из упора на руках.

Подъем махом вперед в упор, с поворотом кругом в упор.

Перемахи назад.

Перемах ноги врозь назад.

Движения махом назад в упорах.

Поворот махом назад в упор,

Соскоки сальто вперед.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, с поворотом на 360°, 540°.

Перемахи вперед из упора.

Подъем махом назад с перемахом ноги врозь в упор углом. Подъем махом назад и сальто вперед в упор.

Обороты (подъемы) назад.

Оборот назад в стойку.

Оборот назад в вис.

Движения дугой вперед.

Подъем дугой в упор на руках, подъем дугой в упор.

Подъем разгибом с перемахом ноги врозь назад.

Большим махом вперед подлет в упор.

Соединение нескольких элементов (3-4) в комбинацию.

Классификационные упражнения 3, 2, 1, КМС разряда.

Упражнения на перекладине.

Рабочие положения на перекладине.

Вис – основополагающее рабочее положение на перекладине.

Размахивание в висе. Простые размахивание – первое упражнение начинающего гимнаста в висе.

Хваты. Хват сверху, хват снизу, обратный хват, нормальные и аномальные хваты, глубокий хват, свободный хват, неподвижный хват.

Перехват. Простой перехват, перехват с поворотом кисти на 180° , перехват с поворотом кисти на 360° .

Движение большим махом.

Большие обороты.

Большой оборот назад, большие обороты назад с поворотом кругом, в висе сзади хватом сверху.

Большие обороты вперед, большие обороты кругом в обратном хвате, большие обороты вперед с перехватом, большие обороты вперед с поворотом, в висе сзади. Обороты вперед с выкрутом в вис обратным хватом.

Подъемы и обороты назад. Подъем назад в упор сзади, оборот назад ноги врозь вне в стойку на руках, обороты назад ноги врозь вне с поворотом, в стойку.

Подъемы и обороты вперед. Подъемы разгибом из виса хватом сверху, с перехватом. Обороты вперед с выкрутом в вис обратным хватом, ноги врозь вне в стойку на руках.

Перелеты. Перелет углом, перелет согнувшись.

Сальто назад простые. Сальто назад прогнувшись, сальто назад сгибаясь и разгибаясь. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° , двойное сальто назад в группировке.

Соединение нескольких элементов (3-4) в комбинацию.

Классификационные программы 3, 2, 1, КМС разряда.

5. Специально – двигательная подготовка.

Специально – двигательная подготовка на третьем этапе занятий с юными гимнастами направлена на совершенствование двигательной функций.

На этапе специализированной подготовке, юные гимнасты обучаются умению управлять своими движениями в процессе формирования двигательных навыков. Однако рекомендуется периодически проверять уровень развития умений оценивать движения в пространстве, времени и степени мышечных усилий путем выполнения специальных тестов. Специально-двигательной подготовке в подготовительном периоде нужно уделять 20-30% времени, в соревновательном 10% и в переходном – 20%.

Упражнения для оценки пространственной, Скоростной и силовой точности движения.

Тесты:

1. Размахивания в упоре с оценкой амплитуды маха вперед и назад. Первые 3 маха нужно выполнить на $125-135^\circ$ от вертикали, а следующие на $160-170^\circ$.

Тест считается выполненным, если в каждом задании 2 маха из 3 выполнены точно на заданную высоту.

2. Размахивание в висе с оценкой амплитуды маха вперед и назад. Первые 3 маха надо выполнять на $50-60^\circ$ от вертикали, затем на высоте $90-100^\circ$ и еще 3 маха на $130-140^\circ$.

Тест считается выполненным, если 2 маха из 3 в каждом задании выполнено точно.

Упражнения для тренировки вестибулярного анализатора.

Специальные упражнения для тренировки вестибулярного анализатора юных гимнастов на этом этапе рекомендуется проводить 3 раза в неделю в течении 20-30 м.н. упражнения на батуте.

1. Прыжки с поворотом на 360°-720°, серия этих прыжков с поворотом и поворотом то в одну сторону, то в другую сторону;
2. Прыжок в сед и прыжок на ноги – прыжок на живот и прыжок на ноги – прыжок на спину и прыжок на ноги – прыжок с поворотом на 180° на живот и прыжок на ноги;
3. Сальто вперед в группировке, согнувшись;
4. Сальто назад в группировке, прогнувшись.

6. Участие в соревнованиях

Первенство спортивного клуба.

Первенство Хабаровского края.

Всероссийский турнир городов Дальнего Востока и Сибири.

Открытое Первенство Амурской области.

7. Контрольные испытания

Тесты по физической подготовке.

5-10 год обучения

(принимаются три раза в учебном году, сентябрь, январь, май).

№ п/п	Содержание	Сумма баллов
1.	Сидя ноги врозь, наклон вперед	
	-Касаться грудью пола (3 сек)	-10.0 б.
	-Касаться грудью пола (1 сек)	-9.0 б.
	-Касаться лбом пола	-8.0 б.
2.	Мост наклоном назад	
	-Ноги выпрямлены, руки вертикально	-10.0 б.
	-Ноги слегка согнуты	-9.0 б.
	-Руки наклонены	-8.0 б.
3.	Шпагат прямой	
	-Касаться бедрами пола, руки в стороны	-10.0 б.
	-Тоже, но с опорой руками	-9.0 б.
	-тоже, но не полное касание бедрами пола	-8.0 б.

Балл	Бег 20м. (сек)	Наскок на горку матов За 30 сек.	Подтягивание (кол)	Отжимание в упоре на брусках (кол)	Угол в упоре (сек)	Силовая стойка из стойки ноги врозь (кол)
10.0	3.2	32	20	30	55	15
9.5	3.3	31	19	29	50	14
9.0	3.4	30	18	28	45	13
8.5	3.5	29	17	27	40	12
8.0	3.6	28	16	26	35	11
7.5	3.7	27	15	25	30	10
7.0	3.8	26	14	24	25	9
6.5	3.9	25	13	23	20	8
6.0	4.0	24	12	22	15	7
5.5	4.1	23	11	21	10	6
5.0	4.2	22	10	20	5	5
4.5	4.3	21	9	19	0	4
4.0	4.4	20	8	18	0	3
3.5	4.5	19	7	17	0	2

Круги на коне 15-20 раз – 10.0 б., 10-15 раз – 9.0 б., 5-10 раз 8.0 б.

Примечание: При оценке нормативов учитываются только технически правильно выполненные попытки.

При оценке шпагата и удержание производится сбавка за ошибки. Без ошибок считается выполнение шпагата, при котором ноги плотно прижаты к опоре и туловище расположено вертикально. Удержание ноги считается без ошибок, если нога поднята на 45 и выше по отношению к горизонту и все части тела находятся в одной плоскости, руки в стороны.

По результатам нулевой, промежуточной и итоговой аттестации определяем развитие физических качеств у обучающихся.

Обязательная программа 3 разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. Исполнение программ оценивает по правилам FIG.
2. Если гимнаст не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 сек.**), производится сбавка – **0.3 балла**.
3. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – **0.5 балла**.

Вольные упражнения.

Упражнения составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – О.С.	
1.	С небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лежа на согнутые руки.	0.5+1.0+1.0
2.	С небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке	0.5+0.5 +0.5+1.0
3.	Через сед, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами. В положение, стоя согнувшись фляк назад, прыжок вверх с поворотом 180°.	0.3+0.5+0.3
4.	Кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками.	0.3
5.	Шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2сек.), равновесие (любое 2 сек.).	0.5+1.0+0.5
6.	2 хореографических прыжка.	0.3+0.3
7.	С небольшого разбега сальто вперед в группировке	1.0
	ИТОГО:	10.0

Конь – махи

1. Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо.
2. Круги на теле поперек и наружу следует выполнять: кисти рук параллельно – без сбавок.

Тело гимнаста развернуто до 20° руки не параллельно – **0.1 балла**. Тело гимнаста развернуто свыше 21°, руки не параллельно – **0.3 балла**.

3. Элемент №2 – гимнаст совершает падение в первой половине проходки, до середины – **снимается стоимость элемента**. Гимнаст совершает падение во второй половине проходки – **снимается половина стоимости элемента**.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – О.С. упор стоя поперек	
1.	2 круга поперек на теле	1.5
2.	Проходка вперед (за любое количество кругов)	3.0
3.	Два круга лицом наружу	1.0+1.0
4.	Третьим кругом поворот плечом назад на 90° в упор продольно, круг продольно	1.0+1.0
5.	Вторым кругом поворот плечом назад в упор поперек	1.0
6.	Соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню	1.0
	ИТОГО:	10.0

Кольца

Элемент № 4 – при выполнении 2-го выкрута и элемента №8:

Плечи на уровне горизонтали > -15 - без сбавок

-16° > - 30° – 0.1 балла

-31° > - 45° – 0.3 балла

-45° > - 60° – 0.5 балла

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – вис глубоким хватом	
1.	Подъем силой	1.0
2.	Угол (2 сек.)	1.0
3.	Силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)	1.0
4.	Мах дугой и махом назад 2 выкрута вперед нарастающей амплитуды	0.5+1.0+1.0
5.	Подъем назад в упор (обозначить)	1.0
6.	Поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись	0.5
7.	Разгибаясь, выкрут назад	0.5
8.	Большим махом выкрут назад	1.0
9.	Сальто назад прогнувшись в соскок	1.5
	ИТОГО:	10.0

Опорный прыжок

Высота кубов 90 см.

Высота приземления 30 см.

Опорный прыжок выполняется с одного моста

№	Упражнения	Стоимость, баллы
1.	Переворот вперед	10.0
	ИТОГО:	10.0

Брусья

1. При наскоке разрешается использовать гимнастический мост.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
1.	С небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад	0.5+0.5
2.	Махом вперед подъем разгибом в упор	1.0

3.	Махом назад спад в вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх	0.5
4.	Мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх	0.5+0.5
5.	Махом назад подъем разгибом в упор	1.5
6.	Махом назад отодвиг в упор на руки, мах вперед	0.5
7.	Махом назад подъем в упор	1.5
8.	Махом вперед угол (2 сек.)	0.5
9.	Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)	1.0
10.	Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку	1.5
	ИТОГО:	10.0

Перекладина

Элемент №5 – при выполнении этого элемента выше 60° – без сбавок.

59° > 45° – 0.1 балла

44° > 30° – 0.3 балла

29° > горизонталь – 0.5 балла

ниже горизонтали – не считать

Элемент № 7 – при выполнении этого элемента выше горизонтали – без сбавок.

ниже горизонтали – 0.3 балла.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – вис разным хватом	
1.	Вис углом, броском мах назад	1.0
2.	Мах дугой, махом назад перехват в хват сверху	1.0
3.	Махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис	1.5
4.	Махом вперед подъем разгибом в упор	1.0
5.	Отмах	1.0
6.	Два больших оборота назад	1.0+1.0
7.	Большим махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (санжировка)	1.5
8.	Толчком двумя соскок	1.0
	ИТОГО:	10.0

Обязательная программа 2 разряда

Вольные упражнения

1. Вольные упражнения составляются произвольно из предлагаемых элементов.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
1.	Переворот вперед на одну, на две, фляк вперед, полет кувырок	2.5
2.	Один круг двумя – вторым кругом шпагат (любой) держать 2 сек.	1.5
3.	Сальто вперед (любое)	1.0
4.	Равновесие (любое) держать 2 сек.	1.0
5.	Стойка (любая) держать 2 сек.	1.5
6.	Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием	2.5
	ИТОГО:	10.0

Конь – махи

1. Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо.
2. В исходном положении при наскоке разрешается использовать дополнительное возвышение или маты.
3. Если маховая часть выполняется в двухопорном положении без отпускания одной руки на махе вправо или влево, производится сбавка – 0.1 балла.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – стоя лицом к коню, руки на ручках	
1.	Наскок махом вправо, перемах правой вперед в упор верхом, мах влево с опорой на правую и отпусанием левой руки	0.5
2.	Мах вправо с опорой на левую и отпусанием правой руки	0.3
3.	Махом влево перемах левой вперед в упор сзади	0.3
4.	Махом вправо перемах правой назад в упор верхом	0.3
5.	Махом влево с опорой на правую и отпусанием левой руки	0.3
6.	Мах вправо с опорой на левую и отпусанием правой руки	0.3
7.	Махом влево перемах левой назад, два круга двумя в ручках	1.0
8.	Перемах в упор сзади на ручку-тело	1.5
9.	Круг двумя на ручке и теле	1.5
10.	Перемахом назад поворот плечом назад, перемахом вперед поворот плечом вперед на ручку-тело (немецкий круг)	1.5
11.	Круг двумя на ручке и теле	1.5
12.	Перемах двумя назад и соскок согнувшись с последующим разгибанием через тело коня (заножка), приземление левым боком к коню	1.0
	ИТОГ:	10.0

Кольца

№	Упражнения	Стоимость, баллы
1.	Из размахивания в висе, вторым махом два выкрута вперед прогнувшись нарастающей амплитуды	1.5
2.	Подъем махом назад в упор	2.0
3.	Угол (держать 2 сек.)	0.5
4.	Стойка силой любая (обозначить)	2.0
5.	Опускание в упор м спад назад в вис согнувшись	1.0
6.	Два выкрута назад нарастающей амплитуды	1.5
7.	Соскок: сальто назад прогнувшись	1.5
	ИТОГО:	10.0

Опорный прыжок

1. Опорный прыжок выполняется с одного моста.
2. Высота прыжкового стола 115 см.

№	Упражнения
1.	Переворот вперед
2.	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

Брусья

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – О.С. лицом к брусьюм поперек	
1.	С прыжка вис углом на концах брусьев, подъем разгибом в угол (держат 2 сек.)	1.5
2.	Стойка силой (любая)	1.5
3.	Отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках	2.0
4.	Подъем махом назад в упор	0.5
5.	Мах вперед	0.5
6.	Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках	2.0
7.	Махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок	2.0
	ИТОГО:	10.0

Перекладина

- Элемент №4 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка 0.5 балла.
Уровень горизонтали $> 30^\circ$ – 0.3 балла
 $31^\circ > 45^\circ$ – 0.1 балла
- Элемент №5 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка 0.5 балла.
Уровень горизонтали $> 45^\circ$ – 0.3 балла
 $46^\circ > 60^\circ$ – 0.1 балла

№	Упражнения	Стоимость, баллы
1.	Из размахиваний в виси подъем разгибом в упор	1.0
2.	Отмах ($45^\circ - 90^\circ$)	0.5
3.	Большой оборот назад	0.5
4.	Махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук ($45^\circ - 60^\circ$)	1.0
5.	Махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук ($60^\circ - 90^\circ$)	1.0
6.	Большой оборот назад	0.5
7.	Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу <i>Келлеровский</i>	1.5
8.	Большой оборот вперед	0.5
9.	Два больших оборота назад	0.5
10.	Соскок сальто назад прогнувшись	1.5
	ИТОГО:	10.0

Обязательная программа 1 разряда

Вольные упражнения

- Вольные упражнения составляются произвольно. Порядок выполнения акробатических и гимнастических элементов и соединений произвольный.
- В упражнение должны быть включены элементы хореографии, танцевальные движения, требующие артистизм.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – О.С. в углу ковра (лицом по направлению А-С)	
1.	Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке	0.5+0.5+0.5+0.5

2.	Прыжок в стойку на руках согнувшись – пережат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.	0.4+0.1+0.1+0.4
3.	С разбега рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше горизонтали)	0.5+0.3+0.3+1.2
4.	2-3 круга двумя – шпагат (любой) – стойка силой на руках (любая) держать 2 сек. Элементы хореографии	0.3+0.3+0.3+0.3
5.	С разбега рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° - и в темп переворот с двух на две	1.0+0.5
6.	Равновесие на одной ноге (любое)	0.5
7.	С разбега рондат – фляк назад – сальто назад сгибаясь разгибаясь	0.2+0.3+1.0
	ИТОГО:	10.0

Конь – махи

1. Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо.
2. Разрешается использовать дополнительное возвышение.
3. Махи ногами (вправо и влево) выполняются с поочередным отпусканием рук и прямым телом.
4. Если при выполнении маха таз ниже локтя опорной руки, производится сбавка за каждый мах – 0.1 балла.
5. При выполнении соскока ноги врозь через стойку на руках гимнаст получает надбавку к оценке (D) + 0.2 балла.
6. В пунктах с кругами на ручках количество кругов не лимитировано.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – стоя поперек лицом к коню	
1.	Два круга поперек	0.5
2.	Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на 90°, вход в круги на ручках	1.0
3.	Выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемахом двумя назад	1.0
4.	Два круга двумя на ручке и теле	1.0
5.	Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в круги на ручках	1.5
6.	Перемахом двумя вперед в упор сзади, перемахом правой под левой, перемахом правой вперед, перемахом левой назад, перемахом правой назад	0.5
7.	Перемахом левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемахом левой назад	0.5
8.	Перемахом правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемахом правой назад	0.5
9.	Перемахом левой вперед, перемахом правой вперед, перемахом двумя назад в круги на ручках	0.5
10.	Поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя	1.5
11.	Вторым кругом соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню	1.5
	ИТОГО:	10.0

Кольца

1. Элемент №5 – при выполнении высокого выкрута вперед плечи ниже уровня горизонтали элемент не засчитывается + сбавка 0.5 балла.
Уровень горизонтали $> 30^\circ$ - 0.3 балла
 $31^\circ > 45^\circ$ - 0.1 балла
2. Элемент №7 – при выполнении высокого выкрута назад плечи ниже 45° относительно уровня колец – элемент не засчитывается + сбавка 0.5 балла.
 $46^\circ > 60^\circ$ - 0.3 балла, $61^\circ > 90^\circ$ - 0.1 балла.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
1.	Из виса силой, сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (держат 2 сек.)	1.5
2.	Силой вис прогнувшись	0.5
3.	Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь – вне (держат 2 сек.)	1.5
4.	Силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (спичаг ноги врозь)	1.0
5.	Переворот вперед, высокий выкрут вперед	1.0
6.	Подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек)	2.0
7.	Большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад	1.5
8.	Соскок сальто назад прогнувшись	1.0
	ИТОГО:	10.0

Опорный прыжок

1. При выполнении опорного прыжка разрешается использовать два моста.
2. Высота прыжкового стола 125 см.

№	Упражнения
1.	Переворот вперед прогнувшись
2.	Переворот вперед – сальто вперед в группировке

Брусья

1. В И.П. для наскока на снаряд разрешается использовать гимнастический мост.
2. Элемент №3 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка 0.5 балла. Уровень горизонтали $> 45^\circ$ - 0.3 балла.
3. Элемент №4 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка 0.5 балла. Уровень горизонтали $> 45^\circ$ - 0.3 балла.
 $46^\circ > 60^\circ$ - 0.1 балла.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
	И.П. – О.С. стоя поперек лицом к жердям	
1.	С прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом	1.0
2.	Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед	0.5
3.	Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) $45^\circ - 60^\circ$	1.5
4.	Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) $60^\circ - 90^\circ$	2.0
5.	Оборот назад сальто в вис	2.0
6.	Подъем разгибом	0.5
7.	Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад	0.5
8.	Мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках	0.5
9.	Мах вперед сальто назад прогнувшись в соскок	1.5
	ИТОГО:	10.0

Перекладина

1. Элемент №1 – при выполнении ниже уровня 45°, и элемент №2 – при выполнении ниже уровня 60° сбавка – 0.3 балла.
2. Элемент №4 – при выполнении ниже уровня горизонтали 45° – не засчитывается + сбавка 0.5 балла.
3. Элемент №6 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка 0.5 балла. Уровень горизонтали > 30° - 0.3 балла.

31° > 45° - 0.1 балла.

46° и выше – без сбавок.

№	Упражнения	Стоимость, баллы
1.	Из вися хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук 45°- 60°	0.8
2.	Махом вперед поворот с одновременной постановкой рук 60°- 90°	1.0
3.	Большой оборот назад	0.2
4.	Опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках	0.5
5.	Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу	1.0
6.	Большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом <i>Адлер</i>	2.0
7.	Махом назад перехват в хват снизу	0.8
8.	Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках	0.7
9.	Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь – вне оборотом назад перемах в стойку на руках <i>Штальдер</i>	1.5
10.	Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок	0.3+0.3+0.8
	ИТОГО:	10.0

Воспитательная работа.

Цель: формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи:

1. развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
2. развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности; дисциплинированности; инициативности; принципиальности, самоотверженности, организованности;
3. воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
4. приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
5. формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе;
6. воспитание обучающихся в духе демократии, личного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.

Основные направления воспитательной работы.

Воспитательная работа согласно календарному плану осуществляется по пяти направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся (направленность конкретных, проводимых педагогом, воспитательных мероприятий указывается в календарном плане воспитательной работы педагога).

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Гражданско – патриотическое воспитание основывается на воспитании обучающихся в духе любви к своей Родине, формировании и развитии личности, обладающей качествами

гражданина и патриота России способной на социально оправданные поступки в интересах российского общества и государства, в основе которых лежат общечеловеческие моральные и нравственные ценности патриота, гражданина своей страны. Направлено на выработку ощущения национальной принадлежности к русскому народу, его историческим корням и современным реалиям.

Цель: формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;

Задачи патриотического воспитания:

1. формирование патриотических чувств и сознания обучающихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
2. сохранение и развитие чувства гордости и любви за свою страну, город, семью, их истории, культуре, традициям;
3. воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
4. изучение истории своей семьи, города, культуры народов мира, своей страны;
5. развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны, культуры;
6. формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их традициям.

Содержание деятельности по направлению:

1. Изучение тем, связанных с патриотическим воспитанием обучающихся на занятиях;
2. Организация выставок, конкурсов, соревнований на патриотическую тематику;
3. Посещение музеев, выставок, экскурсий по историческим местам;
4. Проведение диспутов, бесед, встреч.

КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Культурологическое воспитание осуществляется с целью приобщения обучающихся к культурным ценностям, традициям России, ознакомления с культурой других стран, общемировыми культурными ценностями, для расширения их кругозора, создания благоприятных условий для развития творческой природы обучающихся, выработки уважительного отношения к культурному наследию человечества и познавательных интересов к различным культурным областям;

Цель: создание условий для проявления обучающимися инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к данной деятельности.

Задачи культурологического воспитания:

1. создание условий для равного проявления учащимися своих индивидуальных способностей в разных видах деятельности;
2. использование активных и нестандартных форм деятельности, отвечающих их интересам и возможностям;
3. развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи.

Содержание деятельности по направленности

1. Участие в делах клуба;
2. Участие в социально-значимых мероприятиях ЦДТ, района, города, области;
3. Итоговое занятие в каждом учебном году.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Экологическое воспитание направлено на развитие у обучающихся экологической культуры как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное, ответственное и уважительное отношение к ней как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности.

Цель: воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Задачи экологического воспитания:

1. Расширение знаний по экологии, географии, истории.

2. Расширение знаний об окружающем мире.
3. Развитие творческой, познавательной и созидательной активности.
4. Воспитание патриотизма посредством занятий по краеведению.

Содержание деятельности по направленности

1. Участие в экологических акциях, выставках, конкурсах.
2. Участие в экологических мероприятиях ЦДТ.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Здоровьесберегающее воспитание направленно на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным для здоровья человека привычкам.

Цели:

- использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека;
- воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Задачи здоровьесберегающего воспитания:

1. Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
2. Познакомить обучающихся с правилами поведения на улице, дороге, в транспорте, на природе;
3. Познакомить обучающихся с дорожными знаками, сигналами светофора.

Содержание деятельности по направленности

1. Спортивные праздники и соревнования.
2. Беседы о безопасном поведении на улице, дороге, в транспорте, на природе.

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Духовно-нравственное воспитание направленно на формирование гармоничной личности, развитие её ценностно-смысловой сферы посредством сообщения духовно-нравственных, морально-волевых и других базовых ценностей с целью развития:

- нравственных чувств - совести, долга, веры, ответственности; нравственного облика - терпения, милосердия;
- нравственной позиции - способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний;
- нравственного поведения - готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли.

Цель: воспитание у обучающихся смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи духовно-нравственного воспитания:

1. Формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания.
2. Формировать у обучающихся осознание значимости нравственного опыта прошлого и будущего и своей роли в нем.
3. Воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям, сверстникам.
4. Воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям.

Содержание деятельности по направленности

1. Мероприятия, посвященные знаменательным датам.
2. Конкурсы, посвященные знаменательным датам.
3. Совместный просмотр художественных и документальных фильмов и их дальнейшее обсуждение.

Основной общий уровень образования - 10- 16 лет:

Главной воспитательной задачей для педагога дополнительного образования на данном образовательном уровне является создание условий для раскрытия и развития

личностного потенциала каждого обучающегося, расширение круга интересов и ответственности за конечные результаты в любой деятельности, развитие самостоятельности обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО НАПРАВЛЕННОСТЯМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности

Включает в себя:

- ознакомление обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, их природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

Культурологическая направленность воспитательной деятельности

Включает в себя:

- ознакомление обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств - ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых - решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- ознакомление с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

Экологическая направленность воспитательной деятельности

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы.

Духовно-нравственная направленность воспитательной работы

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий педагог должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи на занятиях с юными спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа должна быть направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях учебно-тренировочного процесса это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с обучающимися, которые нацеливают юного спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Литература:

1. Гавердовский Ю.К. «Техническая подготовка в гимнастике». М.; Физ. и спорт. 2005г.
2. Федерация спортивной гимнастики России. Правила соревнований. М.; ФСГ. 2008г.
3. Крюков Н.В. «Всероссийская обязательная программа». М.; 2012г.
4. Сучилин Н.Г. «Гимнастика, теория и практика». М.Сов.спорт. 2010г.