***Методическая разработка***
***«Индивидуальная программа по ФК с использованием ритмической гимнастики для девушек 10 – 11 классов»***

ВВЕДЕНИЕ

В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Такое положение обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Она является непременным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния.

Физкультура - важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации досуга и отдыха, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

Гуманизация учебно-воспитательного процесса направлена на соответствие средств, методов обучения и воспитания возможностям каждого школьника, его интересам и склонностям.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей - базовой и дифференцированной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Дифференцированная часть (вариативная) физкультуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Базовая часть моей программы включает следующие разделы: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика. Вариативную часть содержания уроков составляет ритмическая гимнастика.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в основной школе является освоение учащимися основ физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, в первую очередь они формируют широкий спектр универсальных компетенций, востребованных каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения разных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе ритмической гимнастики, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; – умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Цель программы - определить влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие двигательных качеств, усиление мотивации и тренировочной направленности уроков физической культуры девушек 10- 11 классов.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Изучение методики проведения ритмической гимнастики.
2. Разработка комплексов ритмической гимнастики общего воздействия и избирательного воздействия.
3. Применение ритмической гимнастики на уроках физической культуры.

*Новизна:* Предпринята попытка изучить влияние упражнений ритмической гимнастики на развитие двигательных качеств. Наблюдения позволят установить динамику изменения физической подготовленности девушек 10-11 классов.

*Гипотеза:* При применении ритмической гимнастики на уроках физической культуры у девушек 10-11 классов развивается познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями, увеличивается моторная плотность урока.

*Прогнозируемый результат:* физическая подготовленность девушек 10- 11 классов должна соответствовать базовому уровню.

Актуальность ритмической гимнастики обусловлена тем, что она доступна, так как содержание ее базируется на знакомых упражнениях. Особенностью является непрерывность движения под музыку в различных темпах. Эффективность ритмической гимнастики - в достижении определенной степени тренированности благодаря сочетанию упражнений, укрепляющих практически все мышцы тела, увеличивающих подвижность в суставах, и упражнений, развивающих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнения ритмической гимнастики способствуют формированию правильной осанки, походки, культуры движений. Ритмическая гимнастика задает темп, ритм выполнения упражнений, создает высокий эмоциональный фон, с удовольствием воспринимаемый занимающимися. Эмоциональное возбуждение способствует повышению работоспособности, предоставляет возможность выполнить большую по объему и интенсивности мышечную работу.

Итак, определим ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья в результате занят аэробикой:

- служит защитой от сердечных заболеваний. Тренировки увеличивают жизненную емкость легких, что влияет на продолжительность жизни;
- укрепляет костную систему (кости и мышцы становятся толще и сильнее);
- дает хорошую возможность регулировать вес тела (при правильном сочетании физических упражнений с рациональной диетой);
- помогает справиться со стрессами;
- улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения ритмической гимнастики просты по двигательной структуре. Это общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики, но выполненные более интересно, с добавлением стилевых деталей из современных танцев. Все движения ритмической гимнастики условно делятся на упражнения для рук и плечевого пояса, шеи, туловища, ног и мышц всего тела, бег и прыжки.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев в кулаки; сгибание и разгибание рук; поднимание и спускание напряженных кистей, рук, плеч; повороты кистей, рук; круговые движения кистями, предплечьями, руками.

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, влево, вправо; повороты головы направо, налево; круговые движения головой, полукруги.

активность, - бег, прыжки, танцевальные шаги. Главная задача - тренировка опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различном направлении. В основной части необходимо предусмотреть наличие нескольких «пиков» нагрузки, предназначенных для тренировки сердечно-сосудистой системы. Основная часть урока занимает 70% общего времени.

Заключительная часть занимает 10% общего времени. Главная задача - вывести организм из состояния повышенной двигательной активности, подготовить к последующей деятельности. В заключительной части используют упражнения с малой интенсивностью. Это в основном упражнения на расслабление и дыхание, поскольку самое важное после аэробной нагрузки - продолжать двигаться, чтобы кровь циркулировала от ног к центральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

При выполнении упражнений ритмической гимнастики необходимо правильно регулировать физическую нагрузку, которая зависит от количества упражнений, характера и способа их выполнения, темпа и ритма выполнения, количества повторений каждого упражнения, а также исходного положения. Одним из показателей величины нагрузки является ЧСС. При правильной дозировке ЧСС должна плавно возрастать в подготовительной части, находиться на заданном уровне в основной части и постепенно снижаться к концу урока. Наиболее оптимальный пульсовой режим для девочек 10-11 классов - 130-180 ударов в минуту.

Упражнения для туловища: наклоны вперед, назад, в стороны; повороты, круговые движения.

Упражнения для мышц всего тела образуются из сочетания движений различными частями тела.

Упражнения для ног: махи, подъемы ног; полуприседы; приседания.

Многие упражнения ритмической гимнастики делают сидя, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

При проведении уроков ритмической гимнастики необходимо добиться внимания учащихся к каждому слову учителя, серьезного отношения к правилам: не шуметь, не разговаривать, двигаться бесшумно.

При планировании элементов ритмической гимнастики надо подбирать материал, разнообразный по музыкальному сопровождению и движениям. Необходимо разумного дозировать нагрузку. В большинстве случаев эмоциональная и физическая нагрузка соответствует времени звучания и характеру музыкального сопровождения. Выполнение упражнений дает возможность самостоятельно отвечать движениями на музыку, передавать ее характер согласно своему пониманию. Для этого можно включать в урок элементы импровизации. Для повышения интереса хорошо изученные упражнения можно оценивать.

Занятия ритмической гимнастикой строятся в форме урока, имеющего основную, подготовительную и заключительную части.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки к выполнению упражнений основной части. Упражнения не должны быть трудными, но эмоционально окрашенными. Задача подготовительной части не только активизировать организм, но и совершенствовать координационные, скоростные и скоростно-силовые качества. Упражнения должны выполняться динамично и не только на месте, но и с продвижением в различных направлениях. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Сюда включаются упражнения общего воздействия: потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги. В работу должны вовлекаться одновременно мышцы ног, туловища и плечевого пояса. Подготовительная часть урока занимает 10- 20% общего времени.

Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В данной части выполняются упражнения в различных исходных положениях: стоя, сидя и лежа. Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты и т.д. Последовательность упражнений связана с их направленность на проработку мышечных групп. Мы используем принцип проработки «сверху-вниз». Сначала в работу вовлекаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног. В положениях сидя и лежа также выполняются упражнения , чередующиеся по воздействию. Например, сначала упражнения для рук, затем для туловища, брюшного пресса и ног. В основной части комплекса выполняется большое количество упражнений, стимулирующих сердечную и дыхательную.

***Распределение упражнений по частям урока***

| | | |
|---|---|---|
| I. Подготовительная часть (вводная часть) | 1. Изолированная работа звеньев тела<br>2. Движения с использованием обширных мышечных групп<br>3.Предстретчинг | 1. Шея, плечи, спина и другие<br>2. Одновременные движения рук и ног<br><br><br>3. Для ног (выпады) |
| II. Основная часть<br>1. Аэробная часть | 1. Аэробная разминка<br><br><br>2. Аэробный пик<br><br><br><br>3. Аэробная заминка | 1. Базовые элементы. Руки двигаются с постепенным увеличением амплитуды<br>2. Базовые (танцевальные, стэп, кик-бокс, фанк и др.). элементы с полной амплитудой движения руками.<br>3. Базовые элементы. Руки двигаются с постепенным уменьшением амплитуды. |
| 2. Силовая часть | 1. Для мышц туловища<br>2. Плечевой пояс<br><br>3. Тазовый пояс<br>4. Стретчинг | 1. Пресс, спина<br>2. Мышцы предплечья и плечи (отжимания)<br>3. Голень, бедро, таз<br>4. Упражнения на растяжку – гибкость различных групп мышц тела |
| III. Заключительная часть (восстановление) | 1. Глубокий стретчинг<br>2. Элементы аутотренинга<br>3. Дыхательная гимнастика | 1. Верхние и нижние конечности<br>2. Группировки, тонусы<br>3. Элементы дыхательной гимнастики |

***Особенности составления комплекса аэробики***

При составлении комплексов рекомендуется учитывать следующие правила и принципы:

- ✓ Принцип постепенности увеличения нагрузки, как в течение учебного процесса, так и в рамках одного урока (например, при переходе к следующему этапу обучения; при переходе и основной части).
- ✓ Принцип доступности – все движения должны быть легки и доступны для воспроизведения.
- ✓ Непрерывность упражнений и логичность их построения.

Для гармоничного воздействия упражнений на организм учащихся необходима одинаковая нагрузка на левую и правую часть тела.

Не использовать запрещенных упражнений для составления комбинаций, чтобы исключить отрицательное воздействие на организм человека.

Кроме данных рекомендаций, составление комплекса осуществляется по методу создания танцевальных комбинаций под готовую фонограмму.

- ✓ *Метод сложения* – связан с возможностью педагогически грамотного обучения элементам (от простого к сложному), соединяя последовательно несколько элементов в связку.
- ✓ *Метод блоков* заключается в объединении упражнений в блоки по мере усвоения каждого.

### *Технология обучения элементам базовой (классической) оздоровительной аэробики*

Основу оздоровительной аэробики составляют базовые шаги. При записи и проведении оздоровительных программ используются специальные названия базовых шагов (термины).

При выполнении базовых шагов необходимо соблюдать следующие требования к осанке:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельно друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь приподнята, плечи на одной высоте;
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику.

При выполнении упражнений, содержащих движения руками, необходимо избегать следующих ошибок: переразгибание в локтевых суставах, разведение рук в стороны более чем на $180^{0}$ при подъеме рук вверх, перемещение их дальше вертикали

*МУ «Комитет по образованию г.Улан-Удэ»*
*МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г.Улан-Удэ»*
Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Комсомольская 3
Тел.(факс):44-20-81,44-22-76.E-mail:uu-sk42@yandex.ru

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на МО учителей физической культуры (название учебного предмета) Протокол № _8_ от « 29_ » мая 2017 г Руководитель МО _____ С.Д.Мункожапова.. (Ф.И.О) | Согласовано на МС школы Протокол № _1_ от « 28» августа 2017 г . Руководитель МС _____ А.А.Ермоленко (ФИО) | Утверждаю Директор МАОУ СОШ № 42 _____/Путилова Н.Н (ФИО) Приказ №1354 от «29 » августа 2017 г. |

# *Индивидуальная программа*

# *для девушек*

# *с использованием ритмической гимнастики*

## *класс: 10-11*

***Программу составила***: **Мункожапова С.Д.**

**учитель физической культуры школы № 42**

г. Улан-Удэ

2017 г

*Пояснительная записка*

Целью физкультурного образования в школе является овладение навыками и умениями использовать средства и методы преобразовательной двигательной деятельности в разнообразных формах физической культуры, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Программа последовательно решает основные задачи:

укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

- развитие основных двигательных качеств.

Школьная физкультура органически включена в общую систему образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Предмет «физическая культура» основывается на применении современных психолого-педагогических и физиологических теорий обучения, воспитания и развития личности. Он опирается на принципы деятельностного и личностного подходов, заключающихся в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством. Эти подходы диктуют необходимость использования активных методов обучения и воспитания, учета личностных особенностей школьника.

Демократизация предмета «физическая культура» заключается в преодолении единообразия форм физического воспитания, в изменении сути педагогических отношений, в переходе от подчинения к сотрудничеству, в обеспечении всем школьникам доступа к ценностям культуры.

Гуманизация учебно-воспитательного процесса направлена на соответствие средств, методов обучения и воспитания возможностям каждого школьника, его интересам и склонностям.

На уроках физкультуры в 10-11 классах продолжается работа по выработке умений использовать средства физкультуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоническому физическому

развитию.

На уроках в старших классах основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость), а также сочетания этих способностей. Углубляется работа по закреплению потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки.

## Содержание образования - тематические линии

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков |
| 2 | Базовые средства двигательной деятельности | |
| | 2.1 Легкая атлетика | 20 |
| | 2.2 Спортивные игры | 18 |
| | 2.3 Гимнастика | 8 |
| 3 | Вариативная часть | |
| | 3.1 Ритмическая гимнастика | 22 |
| | Итого | 68 |

## СИСТЕМА ОЦЕНОК

«5» - Упражнение выполнено хорошо, без ошибок, легко, четко, уверенность. Ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики своего опыта.

«4» - Упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки.

«3» - Упражнение выполнено с большим напряжением, допущены грубые ошибки. Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.

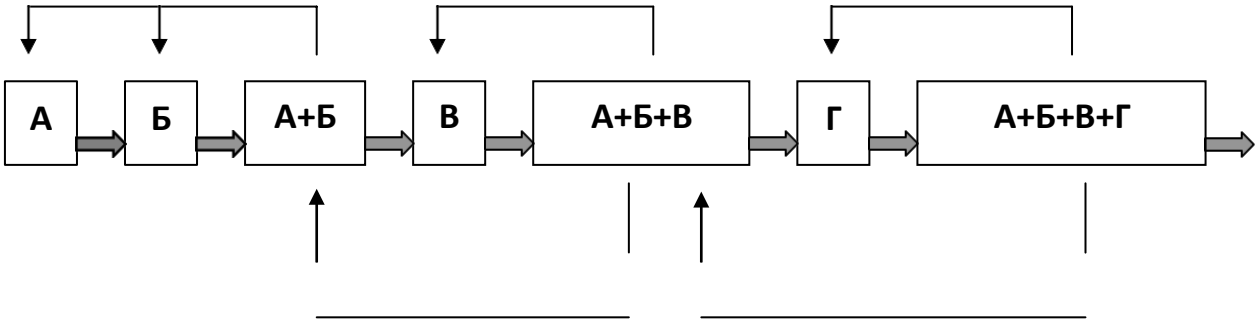
«2» - Упражнение выполнено неправильно, неоднократны грубые ошибки, слабое знание правил, отсутствие умения пользоваться изученными движениями.

Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям, желание улучшить собственный результат. Для этого необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, принимать во внимание индивидуальные особенности детей, принадлежность к медицинским группам, уровень физического развития. Для учащихся, имеющих отставание в физическом развитии, допускается уменьшение показателей по выполнению нормативных требований физической подготовленности

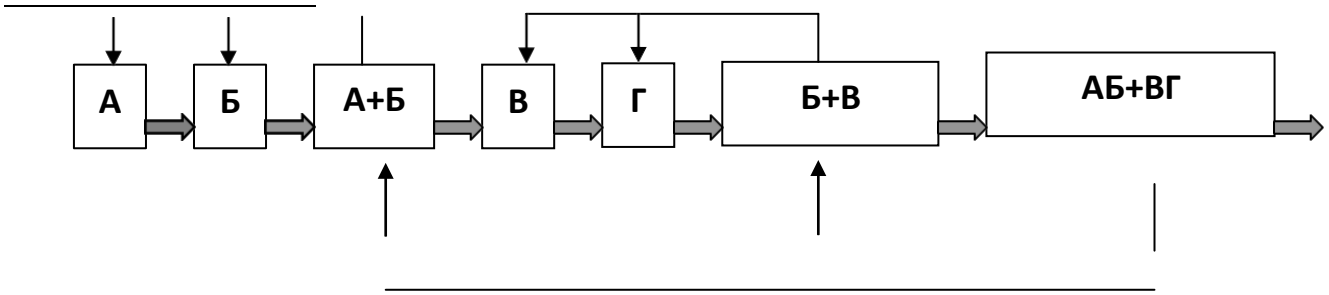
### *Описание комплекса базовой аэробики*

Для того, чтобы изучение базовых элементов оздоровительной аэробики (*для начального этапа обучения -10 класс*) было интересно разработан базовый комплекс аэробики, в котором последовательно и логично соединены базовые элементы в связки. Темп музыкального сопровождения данного комплекса – 128-138 ударов в минуту. Весь базовый комплекс делится на связки элементов. Изучение каждой последующей связки происходит только после того, как освоена предшествующая. Связки базовых упражнений объединяются в комбинации и далее в комплекс.

Обучение происходит по методу сложения:




На этапе совершенствования умений и навыков
(для учащихся 11 класса) используется метод блоков (более укрупнённые связки):




Основные образовательные и развивающие задачи:

1. Обучение учащихся основам знаний об аэробике, о музыкальном ритме, о требованиях к осанке.
2. Формирование общего представления о содержании комплекса и методах составления комбинаций.
3. Обучение учащихся основным элементам базовой оздоровительной аэробики и технике исполнения.

Формирование правильной осанки, развитие координации, выносливости, тонизирование и укрепление мышечных групп, и развитие эмоциональной выразительности.

**Терминология**

***Классическая аэробика (10 - 11 классы)***

| Шаги и элементы без смены лидирующей ноги | |
|---|---|
| Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) | March |
| Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу | March front-back |
| Марш на месте, ноги врозь | Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперед- назад, другая – на месте | Mambo |
| Шаг вперед, два шага назад, шаг вперед с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике) | 6 Point-Mambo |

| | |
|---|---|
| Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) | Pivot |
| Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) | Basic-step |
| Шаг скрестно вперед, шаг в сторону, два шага – возврат в исходное положение. | Box-step(cross-step) |
| Шаг в сторону (вперед), шаг скрестно вперед, два шага – возврат в и.п. ноги врозь | Jazz-square (step-cross) |
| Подъем прямой ноги вперед, два шага (на «раз и два») | Kick Ball Change |
| Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) | |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок | Step Touch |
| Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) | Double Step Touch |
| Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) | Knee Up |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед | Kick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) | Lift side |
| Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте | Open Step |
| Шаг в сторону, касание вперед носком | Toe Touch |
| Шаг в сторону, касание вперед пяткой | Heel Touch |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) | Grapevine |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением | Shasse |
| Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) | |
| Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) | Mambo Cha-cha-cha |
| Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) | Mambo Shasse |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте | Shasse Mambo back |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте | Shasse Mambo front |
| Сочетания маршевых и лифтовых элементов | |
| Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) | Knee Up |
| Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. | Kick |
| Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. | Curl |
| Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага назад в и.п. | Lift side |

| | |
|---|---|
| Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. | Open Step |
| Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) | Back Lift |
| Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п. | Tap Side |
| Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в и.п. | Lunge |

Рецензия
на индивидуальную программу по физической культуре для девушек старших классов средней общеобразовательной школы с использованием ритмической гимнастики, подготовленную учителем физической культуры
Мункожаповой Сэсэг Дабаевной

Представленная к рецензированию данная работа включает в себя следующие разделы: введение, пояснительная записка, содержание образования – тематическая линия, требование ЗУН учащихся, список литературы, учебно-методическая карта.

Данная работа является обоснованием продолжительной системы деятельности автора в средней школе. Она последовательно изложена лаконичным языком.

Во введении рассматривается планирование как один из важнейших элементов результативной работы в общеобразовательной школе, раскрываются виды и этапы планирования.

Опираясь на базовую программу физического воспитания (1993г), корректно продумано распределение времени на изучение материала. В большом объеме применяются упражнения, направленные на развитие различных физических качеств. Программа распределена по видам: легкая атлетика (20ч), гимнастика (8ч), спортивные игры (18ч), ритмическая гимнастика (22ч).

Данная работа представляет интерес не только для учителей физической культуры, а также может рекомендоваться для специалистов в области оздоровительной физической культуры.

Данное пособие является рекомендацией для дальнейшей творческой работы, серьезным продуманным документом, а ее автор соответствует требованиям, предъявляемым к высшей категории.

Эксперт:
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания БГУ
к.п.н. О.А. Куликова