

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» КИМРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа №1»
Протокол № _____
От «__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО «Спортивная школа №1»
_____ СИ.Боровикова
Приказ № _____ от _____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная (спортивно-оздоровительный этап)

Возраст обучающихся: от 5 лет

Срок реализации программы: до 1 года

Количество часов в год: 144 (36 недель)

Разработчики:

Михайлева О.В. зам. директора по ОМР;
Майорова В.В. старший инструктор-методист;
Косыркина Л.Б, инструктор-методист;
Балахнова Н.Э. тренер-преподаватель;

Кимры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка
1.1.	Характеристика группы видов спорта
1.2.	Отличительные особенности и специфика организации обучения
1.3.	Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах
2.	Учебный план
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по видам подготовки
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения
3.	Методическая часть
3.1	Содержание и методика работы по видам подготовки
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок
4.	Система контроля и нормативные требования
4.1	Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы.
4.2	Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для групп СОГ
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы
5.2.	Кадровые условия реализации Программы
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике реализуется в МАУДО «Спортивная школа №1» (далее - Учреждение), имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы)» в области физической культуры и спорта, утверждёнными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 2021 г.;
- Постановлением Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 (ред. от 12.09.2022) «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (далее – Программа) учитывались нормативные документы Кимрского муниципального округа Тверской области, а также Устав МАУДО «Спортивная школа №1».

1.1. Характеристика группы видов спорта спортивная гимнастика:

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью. Спортивная гимнастика один из наиболее популярных видов спорта. Она содействует гармоническому воспитанию подрастающего поколения.

Спортивная гимнастика требует от занимающихся проявления не только всех физических качеств: ловкости, силы, гибкости, быстроты, выносливости, но и морально-волевых, таких как смелость, целеустремленность, трудолюбие и ответственное отношение к делу.

Спортивная гимнастика включает в себя многоборье: опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. По характеру соревнования делятся на: личные, командные, лично-командные.

1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта увеличился и играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы в ее социальной направленности.

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий

каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжными гонками и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая **целесообразность** Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся— системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной техники гимнастических элементов основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития физических способностей, предпосылок физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы её достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры развивать физические способности. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка. Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, и соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Также при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивной гимнастикой.

Срок реализации Программы — один год. Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения по физическому воспитанию обучающихся с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Цель Программы — создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи Программы:

- формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и

профессионального самоопределения обучающихся;

- формировать общую культуру обучающихся.

Структура Программы близка к структуре дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта в целях преемственности учебно-тренировочного процесса, соответствует нормативно-правовым документам функционирования спортивных школ, основополагающим принципам построения спортивной тренировки и анализа и включает в себя следующие разделы:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и нормативные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий;
- список литературы.

Каждый раздел Программы в свою очередь, содержит основные компоненты, раскрывающие её содержание

Так, в Пояснительной записке Программы дается характеристика спортивной гимнастики, раскрываются отличительные особенности, и специфика организации обучения; приводится структура системы подготовки, обозначается минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Учебный план Программы отображает:

- продолжительность и объемы реализации видов подготовки;
- соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения.

В методической части Программы раскрываются:

- содержание и методика работы по видам подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к результатам реализации Программы; комплексы контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы; методические указания по организации тестирования обучающихся раскрывает раздел Программы «Система контроля и нормативные требования».

В Перечне информационного обеспечения приводится список литературных источников, перечень аудио-видео визуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, Программа последовательно детализирует содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе и ориентирована на целевые подходы Учреждения к физическому воспитанию детей. При разработке Программы учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4. 3648-20», возрастные физиологические особенности обучающихся и личный опыт тренеров-преподавателей при работе на спортивно-оздоровительном этапе обучения по лыжным гонкам.

Также при разработке Программы учтены:

- возможности образовательной среды Учреждения;
- **материально-техническое обеспечение** учебно-тренировочного процесса: в

Учреждении созданы комфортные условия для обучающихся: есть оборудованный зал гимнастики, душевые, видео демонстрационная аппаратура.

Учебно-тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа организуется с обучающимися в течение учебного года. Учебный год начинается с 01 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным с учётом периода летнего отдыха обучающихся - 36 недель. Программой предусмотрены следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в физкультурных мероприятиях.

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

В рамках реализации Программы, за состоянием здоровья обучающихся осуществляется **медицинский контроль**. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность их жизни и здоровья. Результаты медицинских наблюдений используются тренером – преподавателем для коррекции индивидуальной подготовки обучающихся, в соответствии с их возрастом и уровнем физического развития и физической подготовки. Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту их жительства один раз в год. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения их потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование учебно-тренировочных групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также учитываются определенные соматические и морфофункциональные особенности возраста обучающихся (детей и взрослых). В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер в целях сохранения их здоровья.

Для эффективного обучения в рамках реализации Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса, в ходе которого используются материально-технические средства, которые по целевому назначению разделены на три группы: демонстрационная аппаратура, регистрационная аппаратура, оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это электронные образовательные ресурсы, макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры и др.приборы.

Оборудование - включает специальное гимнастическое оборудование.

Учебно-тренировочный процесс проводится в специализированном зале гимнастики. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием технико-тактической подготовки по виду спорта.

1.3. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления

на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Подготовка обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рассматривается как единый педагогический процесс обучения и воспитания, направленный в дальнейшем на достижение высоких результатов в избранном виде спорта на дальнейших этапах спортивной подготовки.

Содержание Программы выстраивается, прежде всего, на педагогических принципах, которые направлены на физическое воспитание личности ребенка и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также на основе единых дидактических принципов обучения и воспитания и содействует успешному решению задач по физическому воспитанию обучающихся. Подготовка обучающихся на спортивно - оздоровительном этапе осуществляется согласно лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике

Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю
5	10	4-6

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ

2.1. Продолжительность и объемы реализации видов подготовки в год

№ п/п	Наименование	Количество часов	
		4 часа в неделю	6 часов в неделю
1.	Общая физическая подготовка	48	74
2.	Специальная физическая подготовка	39	56
3.	Техническая подготовка	33	52
4.	Тактическая подготовка	4	8
5.	Теоретическая подготовка	10	12
6.	Психологическая подготовка	4	6
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8
	ВСЕГО:	144	216

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по видам подготовки.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой спортивной гимнастики, модельными требованиями

подготовки обучающихся, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Таким образом, учебно-тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса и подразделяются на следующие виды подготовки: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; специальная физическая подготовка, игровая подготовка. Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения и задания конкретной преимущественной направленности. Данный этап подготовки обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту и приобщение к занятиям; начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики избранного вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; участие в физкультурных мероприятиях; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований; создание условий для проведения регулярных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-тренировочного процесса. Обучение в рамках Программы осуществляется только на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися, желающими заниматься спортивной гимнастикой, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта. Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы, и проявившие определенные способности в спортивной гимнастике, могут быть зачислены по их желанию и с разрешения врача в группы, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по спортивной гимнастике, при условии успешной сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса определяется задачами, которые поставлены на данном этапе, а также планом физкультурных мероприятий Учреждения. Периодизация тренировки отражает неразрывную связь всех видов подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа, с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки. В Программе содержится необходимый материал для планирования по видам подготовки.

Учитывая направленность учебно-тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки. Тестирование обучающихся проводится на основании выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы.

3.1. Содержание видов подготовки

Теория и методика физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика учебно-тренировочных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при учебно-тренировочных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Физкультурные мероприятия, их организация и проведение. Роль физкультурных мероприятий в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся. Правила соревнований в спортивной гимнастике. Подготовка к участию и участие в физкультурных мероприятиях. История развития спортивной гимнастики. Основы техники и тактики. Понятие о спортивной технике, о тактике. Характеристика технической и тактической подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка - это начальная ступень подготовки обучающегося. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для дальнейших занятий спортивной гимнастикой, на достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики спортивной гимнастики. Формирование сложных навыков протекает более успешно у тех обучающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для спортивной гимнастики. Это обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годовых циклов тренировки, методикой проведения. Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно

качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, и для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки): на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Специальная физическая подготовка - это процесс формирования физических качеств характерных виду спорта спортивная гимнастика, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов. На спортивно-оздоровительном этапе используют упражнения для развития :

- силы
- гибкости
- прыгучести
- быстроты
- координации
- выносливости

Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям. Упражнения для развития силы можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса(приседания. отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.). а также с отягощениями.

Прирост мышечной силы зависит от методов её развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление. В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для

мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Гибкость (подвижность в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений.

Пассивные упражнения: выкруты руками (тоже с использованием гимнастической палки), медленные движения с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание), статические напряжения с сохранением положения тела.

Активно-пассивные упражнения: наклоны и повороты, прогибания, мост, шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.).

Активные упражнения: махи, рывковые движения руками во всех направлениях, круги руками и ногами.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать активно-пассивных упражнений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно. Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся. Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты делаются систематически в начале каждого учебно-тренировочного занятия.

Координация требуется для наиболее быстрого овладения новыми движениями, активируют двигательную деятельность в экстренных ситуациях, позволяет приспособиться к постоянно меняющимся внешним и внутренним условиям среды. Характерными упражнениями для формирования и развития ловкости являются: подвижные игры, бег, эстафеты, бег с препятствиями, прыжки, упражнения на скорость и точность.

Практическая часть

ОФП

Бег 1 раз в неделю кроссовый бег до 1 км.

Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м.). Бег на скорость - 20 м. с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности:

бег, чередующийся с ходьбой (1-1,5 км.). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по-одному, по-два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, вброд, по диагонали.

Ходьба: обычная и спиной вперед, на носках, на пятках, сгибая ноги вперед и назад, с подниманием прямых ног вперед и назад (махи ногами до 90°) скрестным и приставным шагом (вперед и в сторону), на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь и наружу, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, выпадами, в сочетании с наклонами вперед; с движением руками, с изменением темпа;

Бег: обычный, на носках, сгибая ноги вперед и назад, скрестно правым/левым боком, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, с поворотами, по разметкам, пробегание отрезков 15-20 м. на время; челночный бег 3 по 10 м., 6 по 5 м.; бег 2 по 10 м.; бег из различных исходных положений;

Выполнение комплексов упражнений с прыжковой доминантой и комплексов разновидностей передвижений поточно-проходным способом;

преодоление полос препятствий, составленных из прикладных упражнений скоростно-силового характера;

Подвижные игры: Игры эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега («Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчелы и медведи» и др.; разновидности «Ловишек», «Круговая лапта», «Бездомный заяц» и др.), прыжков и метаний. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Эстафеты бегом, прыжками, ползаниями, лазаниями, подлезаниями и перелезаниями, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Общая подготовка способствует формированию у ребенка компетенции осуществлять личностные и регулятивные универсальные действия

Специальная физическая подготовка в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и сочетаний комбинаций.

СФП предполагает создание двигательной базы для занятий гимнастикой на основе развития таких физических качеств.

Развитие силы - задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Упражнения для развития силовых способностей:

- комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.);

- комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг.);

- разновидности передвижений в смешанных упорах на полу и гимнастических скамейках; - сгибание и разгибание рук в простых и смешанных висах и упорах;

- различные виды лазания по гимнастической стенке, передвижения в висах на перекладине; поднимание и удержание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке, подъемы в упор переворотом на разновысоких брусьях с дополнительной опорой ногами.

Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

В гимнастике наибольшее значение имеет быстрота выполнения целостных двигательных действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- пробегание отрезков на скорость (15-20 и 20-25 м. в зависимости от года подготовки); - смена направлений в беге (челночный бег), остановки в заданных положениях по неожиданному сигналу;
- прыжки в длину и высоту с места;
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени используя игровой метод (например, общеразвивающих упражнений на время: упор присев-упор лежа; тоже из основной стойки);
- прыжки через скакалку в быстром темпе и т.д.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений.

Пассивные упражнения: выкруты руками (тоже с использованием гимнастической палки), медленные движения с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание), статические напряжения с сохранением положения тела.

Активно-пассивные упражнения: наклоны и повороты, прогибания, мост, шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.).

Активные упражнения: махи, рывковые движения руками во всех направлениях, круги руками и ногами.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активно-пассивных упражнений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно

Развитие координационных способностей.

Согласование действий различными частями тела. Основная задача совершенствования двигательных-координационных способностей гимнастов это развитие вестибулярного анализатора и формирование способности к ориентации в пространстве при выполнении вращений вокруг основных осей тела. (общеразвивающие упражнения), (специальные двигательные задания, например: прыжки в длину с места на половину максимального результата, выполнение упражнений с изменением темпа и ритма движений)

Упражнения для развития координационных способностей:

- разновидности передвижений в ходьбе и беге: с быстрой сменой ориентации (резким изменением двигательных действий) по простому сигналу и сигналу выбора с остановками в позе сохранения равновесия; повороты в беге на 180° и 360° ; челночный бег из различных и.п.; прыжки по неравномерной разметке; прыжки «ближе-дальше-точно» со зрительным и без зрительного контроля,
- прыжки и передвижения в смешанных упорах спиной вперёд и с поворотами.
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещённое движение»; ОРУ разно направленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки,

ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревно.

-«зеркальное» выполнение упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затруднёнными условиями сохранения равновесия;

-задания для развития памяти на движения «запомни-повтори»; элементарные двигательные композиции на 8-16 счёта, выполняемые по памяти на месте и в движении;

Техническая подготовка

Упражнения на гимнастических снарядах:

1. Акробатика.

- упоры (присев, лежа);
- группировка (сидя, лежа на спине);
- стойки (на лопатках, на руках с опорой);
- прыжки и приземления;
- перекаты, кувырки боком;
- мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях);
- кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки)
- перевороты боком в правую и левую сторону;

2. Бревно(напольное).

- шаги по бревну, руки в сторону(по всей длине бревна);
- поворот на двух ногах на конце бревна;
- соскок с конца бревна толчком двух ног;

3. Брусья разновысокие.

- вис на жерди на прямых и согнутых руках;
- перехваты руками вдоль жерди
- вис на жерди с согнутыми ногами (колени к подбородку);
- подъем переворотом;

4. Опорный прыжок.

- бег на носках с подниманием бедра;
- напрыгивание на гимнастический мост;
- напрыгивание на горку матов лежа на живот;
- подскоки на мостике;

5. Хореография:

- постановка корпуса, позиции рук, позиции ног;
- равновесия, повороты;
- танцевальные шаги;
- партерная хореография;
- прыжки, галоп, шаг польки;

б. Прыжковая подготовка предполагает развитие скоростно-силовых качеств мышц ног и координации движений. В прыжковой подготовке используются такие упражнения:

- прыжковые дорожки – многократное повторение прыжков с продвижением вперед (простые прыжки, на одной ноге, согнув ноги, согнувшись, из приседа, в приседе выполняются лицом и спиной вперед), чередование в дорожках разных

- прыжков,
- прыжки через скакалку,
- прыжки через стоялки прямо и в сторону,
- прыжки с высоты и впрыгивание на высоту.

Игровая и соревновательная подготовка

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в учебно-тренировочный процесс по специализации спортивная гимнастика, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 5 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы

во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами, которые должны быть без порывов. Жерди должны быть без трещин и наслоения магнезии, бревно иметь ровную поверхность
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим) следить за интервалом и дистанцией между обучающимися;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки и само страховки; в местах соскоков и вероятных падений необходимо использовать поролоновые маты;
- особое внимание на занятиях тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения.
- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены, у девочек не должно быть твердых заколок на голове (мягкая резинка)
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- выключить свет.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Для всех видов — учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается. Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и учебно-тренировочной деятельности. В программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени учебно-тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом. На спортивно-оздоровительном этапе объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной Программой. Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок

Количество часов в неделю	4	6
Количество тренировок в неделю	2	3
Общее количество часов в год	144	216

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень формирования у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

4.1. Тестовые задания для оценки освоения практической части Программы

При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

4.2. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для групп СОГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения юноши	Контрольные упражнения девушки
Скоростно-	- Бег 20 м (не более 5.1 с)	- Бег 20 м (не более 5.3 с)

силовые качества	- Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	- Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	- Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз) - Сгибание –разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (не менее 5 раз) - Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) - Удержание положения «угол» в виса на гимнастической стенке (не менее 3 сек)	- Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 1 раз) - Сгибание –разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (не менее 3 раз) - Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) - Удержание положения «угол» в виса на гимнастической стенке (не менее 3 сек)
Гибкость	- И.П. –сед ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук Не более 40см., фиксация 5 сек.)	- И.П. –сед ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук Не более 40см., фиксация 5 сек.)

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие специально оборудованного спортивного зала высоким потолком (зеркало, шведская стенка, гимнастические маты);
- наличие спортивного инвентаря инвентарь (мячи, скакалки, обручи гимнастические палки и др.)
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации Программы;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, реализующих Программу, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения, реализующих Программу. Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение педагогических советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

Работа по самообразованию.

Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий. Обладание широкой эрудицией в области спорта способствует более эффективному проведению учебно-тренировочных занятий, формирует у обучающихся интерес к спорту.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта.

Список нормативных правовых документов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». <http://www.consultant.ru>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Минспорта России от 22.11. 2023 г. № 848 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

5. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

6. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)". <http://www.consultant.ru>

8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). <http://www.consultant.ru>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ.по курсу “Гимнастика”-Гродно: ГрГУ, 2000.-43с.
- 2.Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н.Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
- 3.Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей//Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.
4. ГавердовскийЮ.К.Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.-М.:Терра-Спорт, 2002.-512с.
- 5.Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. БрыкинаВ. М. Смоленского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
- 6.Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В.Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия,2002. – С. 326 - 327.
- 7.Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011-2014 гг.
- 8.Зуев Е.И.Волшебная сила растяжки.-М.: Советский спорт,1990.-С.64
- 9.Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир
- 10.Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные видыгимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург:СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.

11. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.
12. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 224.
13. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2004. С. 863
14. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
15. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Педагогических вузов . М.: Издательский центр «Академия», 2002. С. 528
16. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – с. 420
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – EuropeanUnionofGymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Муниципального образования г. Пермь
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>

План-конспектучебно-тренировочногозанятияпоСпортивной гимнастике.

Группа: Ознакомительная

Цель: развивать силовые качества в режиме комплексной тренировки.

Задачи:

1 Образовательные:

Развитие прыгучести.

Развитие силы рук.

Обучение упорам на руках.

Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

Формирование у детей правильной осанки.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений.

Дата проведения: _____ Время проведения: _____

Место проведения: МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи

Оборудования: гимнастические снаряды, батуты, маты, магnezия.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.

1.	Вводная часть.	20 мин.	<p>Краткий инструктаж по технике безопасности по теме учебно-тренировочного занятия. Строевые приемы на месте. На лево, на право, кругом. ОРУ в движении. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег. Перестроение в колонну по три. ОРУ на месте.</p> <p style="text-align: center;">1 ОРУ верхний плечевой пояс 2 ОРУ нижний плечевой пояс 3 Махи ногами 4 Наклоны 5 Шпагаты 6 Мосты</p> <p>СФП (подготовительные упражнения для основной части)</p>
2.	Основная часть.	30 мин. 30 мин.	<p>Разновидности прыжков. Показ прыжки вверх, вперед, назад. Отработка прыжков Обучение упражнениям на батуте со страховкой, с матами и самостоятельное выполнение в полной координации. Упоры на руках Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стоялках, на низком бревне, на ручках, на теле коня, козла, на одной ручке, на теле и ручке, продольно и поперек.</p>
3.	Заключительная часть:	10 мин.	<p>Построение. Упражнения на восстановление дыхания. Итоги урока. Задание.</p>

Формой подведения итогов реализации модуля является итоговое тестирование по общей физической подготовке обучающихся (Таблица № 4).

Модуль 40 часов (ПФ ДОД)

Учебно-тренировочные занятия в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФ ДОД) в отделениях по виду спорта проводятся по учебно-тематическому плану (Таблица № 2).

Цель: формирование системы знаний и умений в области избранного вида спорта, необходимой для выбора учащимися ценностей собственной жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

Задачи:

- сформировать систему знаний о физической культуре и спорте;

- совершенствовать умения и навыки практической деятельности при учебно-тренировочных занятиях избранным видом спорта.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Учебный план на 40 часов (7 недель) тренировочных занятий по виду спорта Спортивная гимнастика (модуль ПФД ОД) (Таблица № 2, 3):

1. Теоретические занятия (6 часа)

2. Практические занятия (34 часов):

Тренировочные мероприятия (32 часов)

Физкультурные и спортивные мероприятия (1 час)

Иные виды практических занятий (Итоговая аттестация) (1 час)

Содержание разделов годового учебного плана (Таблица № 2, 3) 40 часов

ПФД ОД включен в содержание общего годового учебного плана на 32 недели.

Примерный план конспекта учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

План-конспект учебно-тренировочного занятия по Спортивной гимнастике.

Группа: Ознакомительная

Цель: развивать силовые качества в режиме комплексной тренировки.

Задачи:

1 Образовательные:

Развитие прыгучести.

Развитие силы рук.

Обучение упорам на руках.

Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

Формирование у детей правильной осанки.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений.

Дата проведения: _____ Время проведения: _____

Место проведения: МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Оборудования: гимнастические снаряды, батуты, маты, магnezия.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.
1.	Вводная часть.	20 мин.	Краткий инструктаж по технике безопасности по теме учебно-тренировочного занятия. Строевые приемы на месте. На лево, на право, кругом. ОРУ в движении. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег. Перестроение в колонну по три. ОРУ на месте. 1 ОРУ верхний плечевой пояс 2 ОРУ нижний плечевой пояс 3 Махи ногами 4 Наклоны 5 Шпагаты 6 Мосты СФП (подготовительные упражнения для основной части)
2.	Основная часть.	30 мин. 30 мин.	Разновидности прыжков. Показ прыжки вверх, вперед, назад. Отработка прыжков Обучение упражнениям на батуте со страховкой, с матами и самостоятельное выполнение в полной координации. Упоры на руках Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стоялках, на низком бревне, на ручках, на теле коня, козла, на одной ручке, на теле и ручке, продольно и поперек.
3.	Заключительная часть:	10 мин.	Построение. Упражнения на восстановление дыхания. Итоги урока. Задание.

Формой подведения итогов реализации модуля является итоговое тестирование по общей физической подготовке обучающихся (Таблица № 4).

Содержание учебного плана.

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (172 часа).

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (24 часа).

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема №1. Меры безопасности и профилактики травматизма.

Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Тема №2. История возникновения и развития спортивной гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней.

Тема № 3. Обзор развития спортивной гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.

Тема №4. Особенности спортивной гимнастики.

Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях спортивной гимнастикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы.

Тема № 7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.

Тема № 8. Понятие о технике спортивной гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

Тема № 9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 10. Соревнования по спортивной гимнастике. Правила соревнований в различных видах спортивной гимнастике. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (72 часа).

Общая физическая подготовка:

Тема №1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

Тема №2. Упражнения для развития силы мышц рук

Тема №3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса наклон в стороны; круговые движения туловищем.

Тема №4. Упражнения для развития мышц спины

Тема №5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

Тема №6. Упражнения для развития выносливости

Тема №7. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах

Тема №8. Упражнения для развития координации

Тема №9. Элементы хореографии

Тема №10. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Для рук: основные положения рук -вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа -на животе, боку, на спине; упоры -упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седеногиврозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь,

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг полки вперед, в сторону, назад.

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (76 часов).

Юноши.

Тема № 1. Вольные упражнения (акробатика). Кувырки вперед, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

Тема № 2. Конь-махи упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперед; перемах правой вперед, соскок прогнувшись споворотом на 90° левым боком к коню.

Тема № 3. Кольца. Размахивания в висе (4 маха); махом вперёд, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

Тема № 4. Опорный прыжок. С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

Тема № 5. Брусья (низкие) Прыжком упор углом (держат 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперёд; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

Тема № 6. Перекладина. Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперёд в вис углом (держат 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

Девушки.

Тема № 1. Акробатика. Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

Тема № 2. Прыжок. С разбега соскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70 см (зелёный куб) метр.

Тема № 3. Брусья. Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держат 3 счёта; опуская ноги – соскок.

Тема № 4. Бревно. Связка шагов; соскок прогнувшись.

Тема № 5. Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте
Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°. Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны; Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3

позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (66 часов).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (34 часа).

Тема 1. Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с прыжками, с расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (32 часа).

Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках.

Тема 3. Упражнения по спортивной гимнастике. Подтягивание

Лазание по канату. Сет углом. Отжимание. Шпагаты (поперечный шпагат, правый левый). Складка (ноги вместе, ноги врозь). Сет углом. Спичаг. Ножнички. Прыжок в длину с места. Складка (ноги вместе, ноги врозь). Кувырок вперед. Наклоны вперед из различных исходных положений. «Мост»

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (12 часов).

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во вне-тренировочное время по

заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация (2 часа).

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по спортивной гимнастике обучающиеся должны

Предметные: 1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств. 2. Владеть техникой базовых упражнений по спортивной гимнастике.

Личностные: 1. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом. 2. Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

Метапредметные: 1. Интерес к занятиям спортом. 2. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи муниципального и регионального уровней.

1. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»

Календарный учебный график (Приложение №2).

1. Начало года – 01 сентября 2020 г.
2. Окончание года – 31 мая 2021 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с общим учебным планом, продолжительность учебного года – 32 недели учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:
Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю;
5. Начало занятий – 8.00, окончание занятий – 21.00.
6. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

Необходимым условием для реализации программы является наличие тренировочного спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастические маты, размером 2м * 1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

- перекладина разной высоты.

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных

мероприятий"(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)
- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.
- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте

наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов...

Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

Таблица №4. Нормативы ОФП для зачисления на общеразвивающую программу по Спортивной гимнастике

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
	баллы					баллы				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 20м(с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
Прыжок в длину с места(см)	140	135	130	120	110	140	135	130	120	100
Подтягивание из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (кол-во раз)	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке(с)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
И.П.-сид, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения на 3 счета	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40см., фиксация 5 с.	30/ 7	30/ 6	30/ 5	35/ 5	40/ 5	30/ 7	30/ 6	30/ 5	35/ 5	40/ 5

Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой и укрепления здоровья учащихся.

На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых упражнений.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по спортивной гимнастике.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида спортивной гимнастики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать

естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточно разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка. На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

Литература по виду спорта:

1. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. - М., 1996 - С. 23.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. -М.: Академия, 2006. - С 147.
3. Беспутчик В.Г., Рейлин В.Р. Аэробика на все курсы // Спорт в школе. - 21.-№8-С.6- 8.
4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. - С. 315.

5. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. - С. 84-86.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - № 5. - С. 41.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. - М.: Дрофа, 2000. - С. 54 - 56.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2002. - С. 326 - 327.
9. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. - М.: Ф и С, 1985. - С. 260.
10. 1°. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. // Спорт за рубежом. - М.: ФиС, 1986. - №1 - С. 112.
11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1987. - С. 218.
12. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации - Фрунзе, 1985 - С. 18.
13. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд. пед. наук - СПб, 2001 - С. 164.
14. Крючек Е. С., Кудашова Л. Т., Сомкин А. А., Малышева О. М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1994 - С. 4.
15. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 1999. - №1. - С. 11.
16. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие / Т. А. Кудра. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. - 120 с.

17. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. - 1985. - № 1. - С. 29.
18. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед.учеб.заведений.- М.:Академия,1999-С.34.19.МатвеевА.П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений.М.:Просвещение, 2006. - С. 74
19. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 - 83.
20. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987 - С .4.
21. Муствева В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В.Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. - С.9.
22. Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 - С. 117-119.
23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель, 2002. - С. 536.
24. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. - М.: ВЛАДОС, 2000. - С. 76 - 77.
25. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск, 2000. - С. 3 - 5.
26. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000. - С. 161.
27. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
28. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся их интерес к уроку? //Спорт в школе- 2001. - №8 - С. 8-9.

29. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2002. - С. 14 - 15.
30. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе- Л.: РГПУ им.А. И. Герцена, 1991. - С. 4.
31. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979. - С. 89.
32. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - С. 147.
33. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. - Новосибирск: НГПУ, 1999. - С. 83 - 95.
34. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 - С. 11; 22.
35. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 352 с.
36. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2002. - С. 121 - 122; 174 - 179; 187.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной гимнастики России // <http://sportgymrus.ru>

Техника выполнения упражнений.

1. Прыжок в длину с места:

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед-вниз — назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

2. Запрыгивание на возвышенность:

Высота горки 45 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд.

3. Отжимание:

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лежа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием.

4. Шпагат:

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

5. Мост:

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

6. Складка:

Сидя ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

7. Кувырок вперед:

Из упора присев (сопорой руками впереди стопы на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

8. Ласточка:

исходное положение основная стойка, из исходного положения переместить вес тела на опорную ногу (правую, левую) другую ногу поставить назад на носок руки в стороны, с этого положения максимально поднять ногу назад на 90 градусов, спина прямая. И удерживать равновесие 5 секунд.

Образец годового календарного учебного графика

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1.	Обязательные предметные области	15	15	17	18	16	2				17	16	16	132
1.1	Теория и методика ФКиС	2	2	2	3	2	1				3	2	2	19
1.2	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	1				7	7	6	55
1.3	Вид спорта	7	6	8	8	7					7	7	8	58
2.	Вариативные предметные области:	5	6	6	6	4	2				8	6	7	50
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	4	2	1				4	3	4	27
2.2	Хореография (или) акробатика	2	3	3	2	2	1				4	3	3	23
3.	Самостоятельная работа		1	1	2						1	1	1	8
4.	Итоговая аттестация												2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		20	22	24	26	20	4				26	24	26	192