

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «25» августа 2023 г  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»



Приказ от 25 августа 2023 года № 65 о.д

# **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика»**

Возраст: 6,5-17 лет

Срок реализации программы – весь период обучения

Руководитель:

Хватков Александр Сергеевич

р.п. Пильна, 2023 год

**Оглавление**

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Содержание программы	10
3.1.	Теоретическая подготовка	10
3.2.	Специальная физическая подготовка	10
3.3.	Техническая подготовка	10
4.	Методическое обеспечение образовательного процесса	12
4.1.	Методы обучения	12
4.2.	Условия реализации программы	13
4.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	13
4.3.1.	Требования безопасности перед началом занятий	14
4.3.2.	Требования безопасности во время занятий	15
4.3.3.	Требования безопасности по окончании занятия	15
4.4.	Система контроля и зачетные требования	16
5.	Литература	18

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике (далее программа) - **спортивно - оздоровительная.**

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013г. № 730, с учётом рекомендаций тренеров- преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонии иного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная гимнастика является одним из красивейших видов спорта, в котором сочетаются красота, сила, ловкость, выносливость, быстрота. Так же спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, в котором при выполнении упражнения нужно принимать правильные и четкие решения. Юноши изучают 6 видов: вольные упражнения, конь махов, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина. У девушек 4 вида: опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально-технической базы. Так же с помощью этой программы происходит оказание помощи ребенку стать социально-значимым и достойным членом общества. Программа содействует популяризации гимнастики как вида спорта.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ и использовании в тренировочном процессе

инновационного подхода к традиционной методике обучения в нестандартных спортивных залах. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей и служит базовой подготовкой для других видов спорта. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Преимущество образовательного процесса построено таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших гимнастов, традиции школы, опыт тренеров-преподавателей передаются младшему поколению.

#### **Цель программы:**

на основе обучения технике гимнастики и акробатики и создания условий для развития способностей заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности .

#### **Задачи обучения:**

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.

6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.

7. Обучение основам судейства в гимнастике. Знакомство с гимнастической терминологией.

8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.

9. Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, Чувства собственного достоинства.

10. Воспитание творческой инициативной личности.

11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, Эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 6 лет и старше. Группы детей для обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на весь период обучения.

**Возраст:** 6, 5- 17лет

**Часы в неделю:** 2 часа

В группы СОГ зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся

задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Занятия проходят приоритетно в игровой форме (играя, развиваемся). Занятия построены на образном восприятии (как качается лодочка, как стоит мостик, как прыгает лягушка, как катится мячик и т.д.).

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой; - воспитание черт спортивного характера.

#### **Формы занятий.**

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей). Режим занятий.

1 раз в неделю по 2 часа

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

Обучающийся должен знать:

Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;

Понятие о технике гимнастических упражнений;

Особенности гимнастики;

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

#### **Обучающийся должен уметь:**

Понимать гимнастическую терминологию и выполнять команды тренера; научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из различных элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

#### **Итоги обучения**

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является сформированный высокий уровень 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.

Обучающиеся в группах СОГ при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены в группы, занимающиеся по программе предпрофессиональной подготовки.

#### **Форма подведения итогов**

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- успешная сдача квалификационных нормативов;
- успешные выступления на показательных тренировках.

#### **Критерии результативности**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного и всестороннего обследования в поликлинике.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ

ПЛАН СОГ ( возраст обучающихся 5-18 лет)

Режим занятий - 3 раза в неделю (по 2 академических часа)

Объем – 46 недель ( из расчета 6 часа в неделю)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта  
спортивная гимнастика в спортивно- оздоровительных группах.**

Раздел подготовки	Спортивно- оздоровительные группы
	СОГ
Общая физическая подготовка(%)	35
Специальная физическая подготовка(%)	35
Техническая подготовка(%) Ритмика	25
Теоретическая подготовка (%)	2
Участие в соревнованиях (открытые уроки)(%)	2
Восстановительные мероприятия(%)	1

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этап обучения	СОГ
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138
Общее количество недель в год	46

**Годовое планирование программного материала для  
спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной  
гимнастики СОГ**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	48
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	49



<b>IV.</b>	Техническая подготовка	10	12	12	12	14	14	12	12	12	110
<b>V.</b>	Текущие контрольные и переводные испытания				2					2	4
<b>VI.</b>	Участие в соревнованиях (открытые уроки)						1			1	2
<b>VII.</b>	Врачебно-педагогическое обследование	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Всего часов	28	30	30	31	31	33	30	30	33	276

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт.
2. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики.
3. Известные гимнасты прошлого и наших дней.
4. Достижения спортивной школы.
5. Элементарные правила личной гигиены.
6. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах.
7. Общий обзор устройства гимнастических снарядов.
8. Простейшая гимнастическая терминология.
9. Меры предупреждения травм.

Общая физическая подготовка.

1. Ходьба - разновидности.
2. Бег - разновидности.
3. Строевые упражнения - повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.
4. Обще-развивающие упражнения - на все группы мышц.
5. Подвижные игры ( на внимание, на координацию)

#### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития силы.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.

#### **3.3. Техническая подготовка**

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).

2. Перекладина.

- висы (на прямых и согнутых руках);
- махи и размахивания в вися;
- упоры и сед на низкой перекладине;
- перехваты вдоль перекладины.

3. Конь махов.

- упор на ручках;
- упор сзади;
- из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление.

4. Кольца.

-вис;

-махи;

#### 5. Опорный прыжок.

-бег на носках с подниманием бедра;

-напрыгивание на гимнастический мост; -подскоки на мостике;

-с разбега кувырок вперёд в сед на горку матов (4-5 мата).

#### 6. Бревно (напольное).

-шаги по бревну, руки в сторону с носка (по всей длине бревна);

-шаги по бревну, руки в сторону на носках (по всей длине бревна);

-танцевальные шаги;

-прыжок прогнувшись с конца бревна толчком двух ног.

#### 7. Брусья параллельные.

-запрыгивание в упор; -

перемещения в упоре;

#### 8. Брусья разновысокие.

-вис на жерди на прямых и согнутых

руках; -перехваты руками вдоль жерди;

-вис на жерди с согнутыми ногами ( колени к подбородку);

-угол; -подтягивание с поддержкой.

#### 9. Ритмика.

-постановка корпуса, позиции рук, позиции ног;

-упражнения на равновесие; -растяжка; -

упражнения для развития гибкости; -

танцевальные шаги;

-прыжки (на 2-х, на 1-й, в приседе, из приседа вверх); -подскоки, галоп;

## IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть знаниями сензитивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательным процессом, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательном участии спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнастов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической. При планировании необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнастов;
- выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование технического мастерства; планирование тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей;
- одновременное развитие физических качеств спортсмена.

Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами должны быть:

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Знакомство с простейшими элементами спортивной гимнастики;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастики;
- Музыкально-ритмическое воспитание;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Выявление и развитие способностей обучающихся;

### **4.1. Методы обучения**

Для достижения результата преподаватель применяет принципы:

-общепедагогические - методы использования слова и методы наглядного восприятия;

-спортивной тренировки - непрерывности и цикличности, постепенности повышения требований, волнообразности динамики нагрузок; -методические принципы

В практике обучения пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

-словесный - команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, пояснения и сравнения, самоотчеты и самооценки; -наглядный - показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение;

-практический - целостного и расчлененного упражнения, упрощенного упражнения, стандартного и переменного упражнения, игровой, круговой, самостоятельный; -физической помощи - тренера, соученицы, тренажера;

-ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной;

-идеомоторный - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка; -музыкальный - выполнение заданий в разном темпе, ритме, динамике

музыки и с ориентиром на акценты; Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется

двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на 3 фазы:

-преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом элементе; -обучающийся овладевает упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера;

-обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение путем неоднократных выполнений. Упражнения закрепляются также в играх по заданию.

#### **4.2. Условия реализации программы.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие квалифицированных специалистов и спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастические маты, поролоновые маты, гимнастический ковер, перекладину (регулируемую по высоте), брусья параллельные и разновысокие, бревно напольное и стандартное, конь махов, кольца, гимнастический конь, подкидной мост, гимнастические стенки, канат, скакалки, мячи, обручи, хореографический станок, магнитофон.

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

- 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).

#### **4.3.1. 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).

#### **4.3.2. 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 самостраховки; 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.

#### **4.3.3. Требования безопасности по окончании занятия:**

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

### **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

- 1.Проведение родительских собраний.
- 2.Совместная досуговая деятельность.
- 3.Присутствие родителей на соревнованиях, открытых занятиях и праздниках.
- 4.Анкетирование.

#### **Тематический план родительских собраний.**

- 1.Индивидуальные консультации для родителей.
- 2.Режим, питание и гигиена.
- 3.Как помочь ребенку в его самореализации.
- 4.Методы поощрения и наказания.
- 5.Создание ситуации успеха.

6.Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью детей в спортивной школе.

7.Перспективы и задачи отделения.

8. Анкетирование родителей

9.Летняя оздоровительная компания

#### **4.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, психологии. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана гимнастика.

#### **СОГ**

Ребенок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки- визуальное наблюдение).

Наблюдается рост физической силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации ( метод оценки-контрольно- переводные нормативы)

Знает и наблюдает санитарно- гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.

#### **Контрольно- переводные нормативы ОФП и СФП для групп СОГ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения юноши	Контрольные упражнения девушки
Скоростно- силовые качества	Бег-20 м( не более 5,1 с)	Бег-20 м( не более 5,3 с)
	Прыжок в длину с места ( не менее 110 см)	Прыжок в длину с места ( не менее 100 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 1 раза)	Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 1 раза)
	Сгибание- разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке( не менее 5 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)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»( не менее 3 раз)
	Удерживание положения «угол» в висе на гимнастической стенке ( не менее 3 сек)	Удерживание положения «угол» в висе на гимнастической стенке ( не менее 5 сек)



Гибкость	И. П.-сид ноги вместе Наклон вперед с касанием головы) Фиксация положения 5 счетов	И. П.-сид ноги вместе Наклон вперед с касанием головы) Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек) И. П. – сид ноги вместе.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек) И. П. – сид ноги вместе.

## 5. 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.Гавердовский Ю.К.Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.- М.:Терра-Спорт, 2002.-512с.
- 5.Гимнастика.Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина В. М. Смолевского - М: ФиС, 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» // 2011-2014г.г..
- 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 Ю.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.
- 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.СапинМ. 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 - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
- 2.Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
- 3.Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
- 4.Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Пензенской области
- 5.Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
- 6.Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)