

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «СПШ «Олимп»  
« 31 » 08 2023г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СПШ «Олимп»  
А.П. Широко  
« 08 » 2023г

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической  
культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе  
(с элементами спортивной гимнастики)**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчики программы**

инструктор-методист Переяслова В.Д.

г.о. Фрязино

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Общие положения</b>                                            | <b>3</b>  |
| 1.1. Цель программы                                                  | 3         |
| 1.2. Задачи обучения                                                 | 3         |
| 1.3. Формы и режим занятий                                           | 4         |
| 1.4. Ожидаемые результаты и формы их проверки                        | 4         |
| 1.5. Формы подведения итогов реализации программы                    | 5         |
| <b>2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>                                   | <b>6</b>  |
| <b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>                                       | <b>7</b>  |
| 3.1. Теоретическая подготовка                                        | 7         |
| 3.2. Практическая подготовка                                         | 7         |
| <b>4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b>    | <b>10</b> |
| 4.1. Методы обучения                                                 | 10        |
| 4.2. Условия реализации программы                                    | 11        |
| 4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы | 12        |
| 4.4. Работа с родителями                                             | 13        |
| <b>5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>                     | <b>14</b> |
| 5.1. Контрольные нормативы                                           | 14        |
| 5.2. Критерии оценки контрольных нормативов                          | 15        |
| <b>6. Список литературы</b>                                          | <b>16</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>                                                    |           |

## **1. Общие положения**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе (с элементами спортивной гимнастики) направлена на:

- на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- вовлечение одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий на спортивно-оздоровительном этапе МБУ ДО «СШ «Олимп».

### **Цель программы:**

Формирование устойчивого интереса к занятиям по виду спорта спортивная гимнастика, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования 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, улучшение физического развития.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, чувства собственного достоинства.
7. Воспитание творческой инициативной личности.
8. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

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. Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Возраст лиц осваивающих Программу - без ограничения (дети и взрослые).

Минимальный возраст обучающихся – 5 лет.

К освоению Программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний и при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям по виду спорта спортивная гимнастика.



Минимальная наполняемость группы -10 человек.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях и единовременной пропускной способности спортивного зала .

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) .

Тренировочная нагрузка для данных групп составляет 3 часа в неделю по 1 часу.

Программа рассчитана на 48 недель, 144 часа в год.

Начало тренировочного года в МБУ ДО «СШ «Олимп» – 1 января, окончание – 31 декабря.

Таблица 1

| Этап подготовки               | Срок реализации<br>(год) | Возрастные<br>границы лиц,<br>(лет) | Наполняемость<br>(человек) |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Спортивно-<br>оздоровительный | 1                        | 5                                   | 10-20                      |

### 1.3. Формы и режим занятий

Программа содержит теоретические практические занятия и тестирования. Занятия проводятся в спортивном зале 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.).

Основной формой работы является групповое занятие.

**Формы** проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);

- индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

**Режим занятий.**

**Режим занятий** – 3 раза в неделю (по 1 часу)

**Объём** – 48 недель (из расчета 3 часа в неделю)

### 1.4. Ожидаемые результаты и формы их проверки

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце тренировочного года, по сравнению с показателями начала года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольным тестированием.

В процессе занятий по данной программе обучающиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике. При успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП (для зачисления на этап начальной подготовки) решением педагогического (тренерского) совета такие обучающиеся могут быть переведены в группы

реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

По окончании прохождения Программы обучающийся должен знать :

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности спортивной гимнастики;
- понятие о технике гимнастических упражнений.

Должен уметь:

- 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 пяти элементов;
- участвовать в спортивно-оздоровительных мероприятиях, праздниках и соревнованиях;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### **1.5. Формы подведения итогов реализации программы**

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- рост функциональных возможностей детей;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- успешные выступления на показательных тренировках.

## 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

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

Таблица 2

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем                                                 | Общее количество<br>часов |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| I        | <b>Теоретические занятия:</b>                                               | <b>4</b>                  |
| II       | <b>Практические занятия:</b>                                                |                           |
|          | Общая физическая подготовка                                                 | 43                        |
|          | Специальная физическая подготовка                                           | 43                        |
|          | Тактико-техническое мастерство                                              | 51                        |
| III      | Участие в соревнованиях,<br>(открытые уроки)                                | 2                         |
| IV       | <b>Контрольные нормативы</b>                                                | <b>1</b>                  |
|          | <b>ИТОГО: всего часов на 48<br/>недель учебно-тренировочных<br/>занятий</b> | <b>144</b>                |

### Календарно-тематическое планирование

Таблица 3

| №<br>п/п | Тема                                                           | Кол-во часов |          |          |
|----------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|
|          |                                                                | Всего        | теория   | практика |
| <b>1</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                | <b>4</b>     | <b>4</b> |          |
| 1.1      | Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики.      | 30мин        | 30мин    |          |
| 1.2      | Известные гимнасты прошлого и наших дней.                      | 30мин.       | 30мин.   |          |
| 1.3      | Достижения спортивной школы.                                   | 30мин.       | 30мин.   |          |
| 1.4      | Элементарные правила личной гигиены.                           | 30мин.       | 30мин.   |          |
| 1.5      | Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах. | 60мин.       | 60мин.   |          |
| 1.6      | Общий обзор устройства гимнастических снарядов.                | 30мин.       | 30мин.   |          |
| 1.7      | Простейшая гимнастическая терминология.                        | 30мин        | 30мин    |          |



|            |                                                           |           |  |    |
|------------|-----------------------------------------------------------|-----------|--|----|
| <b>2</b>   | <b>Общая физическая подготовка</b>                        | <b>43</b> |  |    |
| <b>2.1</b> | Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости | 5         |  | 5  |
| <b>2.2</b> | Строевые упражнения.                                      | 3         |  | 3  |
| <b>2.3</b> | Обще-развивающие упражнения - на все группы мышц          | 10        |  | 10 |
| <b>2.4</b> | Ходьба – разновидности.                                   | 5         |  | 5  |
| <b>2.5</b> | Бег – разновидности                                       | 10        |  | 10 |
| <b>2.6</b> | Подвижные игры (на внимание, на координацию)              | 10        |  | 10 |
| <b>3</b>   | <b>Специальная физическая подготовка</b>                  | <b>43</b> |  |    |
| <b>3.1</b> | Развитие силы                                             | 10        |  | 10 |
| <b>3.2</b> | Развитие выносливости                                     | 10        |  | 10 |
| <b>3.3</b> | Развитие гибкости                                         | 10        |  | 10 |
| <b>3.4</b> | Развитие прыгучести                                       | 8         |  | 8  |
| <b>3.5</b> | Развитие быстроты                                         | 5         |  | 5  |
| <b>4</b>   | <b>Тактико-техническая подготовка</b>                     | <b>51</b> |  |    |
| <b>4.1</b> | Акробатика                                                | 20        |  | 20 |
| <b>4.2</b> | Работа на снарядах                                        | 11        |  | 11 |
| <b>4.3</b> | Ритмика                                                   | 20        |  | 20 |
| <b>5</b>   | <b>Нормативы и соревнования</b>                           | <b>3</b>  |  |    |
| <b>5.1</b> | Участие в соревнованиях, (открытые уроки)                 | 2         |  | 2  |
| <b>5.2</b> | Сдача контрольных нормативов                              | 1         |  | 1  |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Понятие о технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о травмах. Подготовка к местам проведения занятий.

Правила дорожного движения. Беседа о правилах поведения при переходе дороги.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

2. История развития спортивной гимнастики. Истоки спортивной гимнастики. Значение музыки в спортивной гимнастике. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

#### 3.2. Практическая подготовка

##### 1. Общая физическая подготовка:

Подтягивание

Приседание – разновидности

Поднимание ног, туловища

Лазание по канату

Прыжки на возвышенность

Ходьба – разновидности

Бег - разновидности

Бег на время

Отжимание

Общеразвивающие упражнения – на все группы мышц

Прыжки через скакалку

Шпагаты (поперечный шпагат, правый, левый)

Складка (ноги вместе, ноги врозь)

Подвижные игры (на внимание, на координацию)

## 2. Специальная физическая подготовка:

Челночный бег

Спичаг

Разновидность прыжков

Прыжок в длину с места

Стойка на время

Стойка силой на голове

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития силы

## 3. Тактико-техническая подготовка:

### **Акробатические элементы:**

Мост

Березка

Стойка на голове

Кувырок вперед

Кувырок назад

Колесо

Упражнения III юношеского разряда.

«Мост» из положения лежа на спине, наклон назад Р.О.

«Мост » из положения стоя

«Шпагат», П.-Р

Поперечный (прямой) шпагат П.Р.

Равновесие на одной ноге (ласточка) П.Р.

Стойка на лопатках

Стойка на голове ноги в группировке.

Стойка на голове

Из стойки на правом(левом) колене махом стойка на руках

Стойка на руках

Простой прыжок (подскок)на месте и приземление в доскок (на полу)

Темповой подскок

Из положения лежа на спине группировка

Из положения лёжа на спине группировка в сед

В положении группировки лежа на спине активное раскачивание с циклическом раскачивания вперед и назад

Из упора присев и положения «старт пловца» длинный кувырок вперед

Из седа ноги вместе с прямыми ногами кувырок назад в упор присев

**Прыжок: (III юношеского разряда)**

Бег сгибая ноги вперёд



Бег сгибая ноги назад  
Бег в шаге (олень)  
Прыжок в цель  
Разбег, наскок, отталкивание  
Прыжок, «свечка» и приземление в доскок  
Прыжок в упор присев  
Высокий кувырок вперед на маты

#### **Гимнастическая скамейка:**

(ласточка, шаги, прыжки, ходьба вперед и спиной вперед)  
Приставным шагом в правую и в левую стороны  
Ходьба на носках  
Ходьба вперед и назад со сменой уровня  
Ходьба вперед и назад с подъемом голени  
Ходьба по скамейке в приседе  
Прыжок согнув ноги вперёд  
Поворот на месте (поворот в приседе, поворот с махом)  
Кувырок ноги врозь  
Кувырок вперед  
Соскок прыжок вверх,  
Соскок – прыжок вверх в группировке  
Соскок – колесо

#### **Психологическая подготовка**

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам.
2. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.

#### **Участие в показательных тренировках**

Участие в показательных тренировках МБУ ДО «СШ «Олимп» по спортивной гимнастике согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Успех в освоении программы обучающихся определяется:

- теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством инструктора по спорту, его умением организовать учебно-тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть знаниями сензитивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт с подопечными, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
  - рациональным планированием;
  - материальным обеспечением учебно-тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря и т.д.).
- Главным принципом при планировании занятий 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 обучения;

- выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование технического мастерства;
- планирование учебно-тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей;

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;
- 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**

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне.

На занятиях спортивной гимнастикой теория и практика не отделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций), словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанниц, в процессе выполнения движений под музыку.

Для достижения результата инструктор по спорту применяет принципы:

- общепедагогические – методы использования слова и методы наглядного восприятия;
- тренировочный процесс – непрерывность и цикличность, постепенности повышения требований, волнообразности динамики нагрузок;
- методические принципы

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

- вербальный – команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, пояснения и сравнения, самоотчеты и самооценки;



- наглядный – показ инструктора по спорту и гимнасток, фото и кино показ, графическое изображение;
- практический – целостного и расчлененного упражнения, упрощенного упражнения, стандартного и переменного упражнения, игровой, круговой, самостоятельный;
- физической помощи – инструктора по спорту, 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:

- инструктор по спорту создает у обучающихся представление об изучаемом элементе;
- обучающийся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью инструктора по спорту;
- 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 спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастические маты, поролоновые маты, гимнастический ковер, гимнастические скамейки, батут, гимнастический грибок, перекладина, брусья параллельные и разновысокие, бревно напольное и стандартное, конь-махи, кольца, гимнастический конь, мост, гимнастические стенки, канат, скакалки, мячи, обручи, хореографический станок, магнитофон

#### **4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

##### **Общие требования безопасности:**

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

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «спортивная гимнастика» допускаются лица с 5 лет, имеющие допуск врача-педиатра и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при учебно-тренировочных занятиях спортом является одной из важнейших задач инструктора по спорту.

инструктор по спорту 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 учебно-тренировочных занятий обучающиеся и инструктор по спорту должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время учебно-тренировочных занятий инструктор по спорту должен поставить в известность руководителя учреждения;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью инструктора по спорту, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:**

- вход в зал разрешается только в присутствии инструктора по спорту;

- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий.

- гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами 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 тренировочных занятий отвечает инструктор по спорту;

- перед началом тренировочных занятий инструктор по спорту должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки и т.д.).

#### **Требования безопасности во время тренировочных занятий:**

- учебно-тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- учебно-тренировочные занятия должны проходить только под руководством инструктора по спорту;

- инструктор по спорту должен поддерживать высокую дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм инструктор по спорту 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 учебно-тренировочных занятиях инструктор по спорту должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения;

- на учебно-тренировочных занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки 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 инструктора по спорту.

#### **Требования безопасности по окончании тренировочного занятия:**

- после окончания учебно-тренировочного занятия инструктор по спорту должен проконтролировать организованный выход занимающиеся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- выключить свет.

#### **4.4. 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. Анкетирование родителей.
8. Летняя оздоровительная компания.

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

Одним из наиболее существенных результатов тренировочных занятий по виду спорта спортивная гимнастика является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании тренировочного года обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики.

Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – контрольные нормативы).



Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях гимнастикой (метод оценки – опрос).

Формы подведения итогов реализации программы – сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Обучающиеся зачисленные в СОГ переводятся на этап начальной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика при наличии свободных бюджетных мест на избранном виде спорта после и на основании промежуточной аттестации (контрольных нормативов) по спортивной гимнастике, решения тренерского совета МБУ ДО «СШ «Олимп».

### 5.1. Контрольные нормативы

Таблица 4

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения юноши                                                                                          | Контрольные упражнения девушки                                                                                        |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые качества      | - Бег 20 м ( не более 4.9 с )                                                                                         | - Бег 20 м ( не более 5.2 с )                                                                                         |
|                                 | - Прыжок в длину с места ( не менее 125 см )                                                                          | - Прыжок в длину с места ( не менее 125 см )                                                                          |
| Сила                            | - Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 3 раз )                                                              | - Подтягивание из виса на гимнастической жерди ( не менее 3 раз )                                                     |
|                                 | - Поднимание ног из виса на гимнаст.стенке в положение «угол» ( не менее 5 раз )                                      | - Поднимание ног из виса на гимнаст.стенке в положение «угол» ( не менее 5 раз )                                      |
|                                 | - Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке ( не менее 5 сек)                                        | - Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке ( не менее 5 сек)                                        |
| Гибкость                        | - И.П. –сид ноги вместе<br>Наклон вперед<br>Фиксация положения 5 счетов                                               | - И.П. –сид ноги вместе<br>Наклон вперед<br>Фиксация положения 5 счетов                                               |
|                                 | - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук<br>Не более 35см., фиксация 5 сек.) | - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук<br>Не более 35см., фиксация 5 сек.) |

### 5.2. Критерии оценки контрольных нормативов

Программа считается успешно освоенной при положительно сданных нормативах не менее 50% (45 баллов).

### Список литературы

1. Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М.: Просвещение, 1986.
2. Гавердовский Ю.К. 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.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», 2002.
3. Мартен П. Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. (Уроки спорта).
4. Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005
5. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо», 2013



## **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 30 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°. 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**

Сед 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 (с опорой руками впереди стоп 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.



## Примерное календарно-тематическое планирование

Таблица 5

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем                                         | Общее количество | Месяца    |           |           |           |           |           |          |           |           |           |           |           |
|----------|---------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                                                     |                  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль     | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   |
| I        | Теоретические занятия:                                              | 4                | 1         |           |           |           |           | 1         |          |           | 1         | 1         |           |           |
| II       | Практические занятия:                                               | 136              | 11        | 11        | 13        | 11        | 12        | 12        | 6        | 13        | 12        | 12        | 12        | 11        |
|          | Общая физическая подготовка                                         | 43               | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 2        | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         |
|          | Специальная физическая подготовка                                   | 43               | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 1        | 4         | 4         | 4         | 3         | 4         |
|          | Тактико-техническое мастерство                                      | 51               | 4         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 3        | 5         | 4         | 4         | 5         | 4         |
| III      | Участие в соревнованиях, (открытые уроки)                           | 2                |           |           |           | 1         |           |           |          |           |           |           |           | 1         |
| IV       | Контрольные нормативы                                               | 1                |           |           |           |           |           |           |          |           |           | 1         |           |           |
|          | <b>ИТОГО: всего часов на 48 недель учебно-тренировочных занятий</b> | <b>144</b>       | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>13</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>6</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>12</b> |