

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика»
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:
Орлова Анна Геннадьевна,
тренер-преподаватель
отделения «спортивная гимнастика»

г. Красноуфимск
2017 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	6
Методическая часть	9
Система контроля и зачетные требования.....	19
Перечень информационного обеспечения.....	22
Приложение	24

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и составлена на основе директивных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
5. Приказом Минспорта России №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
6. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Устава МАОУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАОУ ДОД ДЮСШ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на формирование и развитие у занимающихся основных физических качеств, двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы. Богатый опыт подготовки спортсменов в нашей стране показывает, что физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Систематические занятия гимнастикой повышают сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитии детей; она развивает не только физические качества, такие как: сила, быстрота, ловкость, но и память, внимание, понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Обще-развивающей гимнастикой может заниматься любой ребёнок независимо от того, сможет ли он перейти в дальнейшем на другой этап

подготовки или выберет другой вид спорта. Благодаря этим занятиям дети приобретают навыки двигательной активности и здорового образа жизни.

Таким образом, образовательная, обще-развивающая программа по спортивной гимнастике расширяет границы возможности детей и показана практически всем.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеразвивающей программе по спортивной гимнастике осуществляется при визуальном осмотре детей по антропометрическим данным и имеющих минимальные склонности для занятий гимнастикой. в порядке очередности поступивших заявлений (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Сроки реализации программы 2 года.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности. Порядок зачисления учащихся в группы предпрофессиональной спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора.

Учебно-тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла, общее количество часов в год – 216, количество часов в неделю – 6, количество занятий в неделю – 3. Обучение начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Форма обучения – очная.

Цель: создание условий для физического воспитания личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, гармоничное развитие всех функций организма занимающихся, выявление одаренных детей.

Задачи:

1. Укрепить здоровье за счет повышения двигательной и психической активности, сформировать правильную осанку.
2. Привить интерес к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
3. Сформировать базовую общую физическую подготовку - начальное развитие всех физических качеств: сила, выносливость, быстрота и т.д.
4. Сформировать специально-двигательную подготовку : развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Дать начало технической подготовке - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Заложить начальную хореографическую подготовку - освоение простейших элементов хореографии.

Планируемый результат:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной общеобразовательной обще-развивающей программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2017 по 31.05.2018 год: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	6	15	6	216	Нормативы по ОФП и СФП.

Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике (для спортивно-оздоровительных групп) составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом МАУ ДО ДЮСШ, образовательной программой МАУ ДО ДЮСШ.

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа обучения по спортивной гимнастике состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебный план

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной гимнастики на 2017 -2018 учебный год.

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	216
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1		1			1			4
II.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	12	12	15	12	9	120
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	3	3	3	3	3	2	3	2	2	24
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	3	3	3	3	2	3	3	2	2	24
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	3	3	3	3	2	3	3	2	2	24
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	3	3	3	3	3	2	3	2	2	24
	5. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	3	2	2	3	4	1	24
III.	Избранный вид спорта	10	8	9	8	7	8	8	10	10	78
	<i>Специальная физическая подготовка</i>										
	1. Шпагаты, мост	4	2	2	1	1	1	1	1	1	14
	2. Упражнения на равновесие	3	1	1	2	1	1	2	1	2	14
	3. Стойки	3	1	2	1	1	2	1	2	1	14
	<i>Техническая подготовка</i> Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	0	4	4	4	4	4	4	4	4	32
	Текущие, контрольные и переводные испытания									2	2
	Участие в соревнованиях								2		2
IV.	Хореографическая подготовка		2	2	2	1	2	2	2	1	14
	Всего часов	26	26	26	26	20	22	26	24	20	216

Методическая часть

Методы обучения:

словесный метод:

1. беседа, рассказ, объяснения, разбор
2. указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

1. использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнасток;
2. демонстрация (живой показ, пример);

практический метод:

1. метод упражнений;
2. целостный и расчленённый методы разучивания;
3. соревновательный метод;
4. игровой метод;
5. метод круговой тренировки.

Содержание учебно-тренировочного процесса.

Теория и методика физической культуры и спорта.

1. Краткий обзор развития гимнастики в России
2. Гигиена, закаливание и режим спортсмена.
3. Терминология гимнастических упражнений
4. Техника безопасности во время занятий. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания гимнастов на сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Физическая культура и спорт. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирования правильной осанки, физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Значение ежедневной гигиенической гимнастики и выполнение домашних заданий по гимнастике.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Требования к занимающимся детям в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология гимнастических упражнений.

Основные термины изучаемых упражнений.

Практическая подготовка

Основной формой организации занятий с юными гимнастками этого возраста является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой. Элементы игры могут входить практически во все части урока. Элементы игры вполне уместны во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки помимо её традиционных задач, ставятся и учебные (воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение). Использование игры, значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Эффективными методами развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по ОФП и СФП. ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Специальная физическая подготовка (СФП) на 1-м году обучения входит в содержание всех частей урока. В последующие годы обучение упражнения СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки. Основными средствами ОФП для юных гимнасток на начальном этапе являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Владение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), перестрелка, удочка. Игры, типа эстафет с бегом (метание, переноска предметов, преодоление препятствий).

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Построения и перестроения. Построения в одну и две шеренгу (по линии), в круг, в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с крестным и приставным шагом, в полу приседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением, по разметкам, с заданной скоростью.

Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5 кг.)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусках разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из вися стоя прыжком в вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза).

Обще-развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой (по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату с опорой ногами о стенку.

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать). стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол).

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Шпагаты.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку или горку матов.

Бег 20 м. с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам), бег на время, игры с бегом.

Техническая подготовка

Работа на снарядах.

1. общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
2. изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
3. изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- кувырок назад
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев
- опускание в мост, вставание любое
- переворот боком (колесо)
- перевороты вперед, переворот назад
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

2. Брусья

- переворот в упор
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад
- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора

- махом назад соскок в основную стойку

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад
- соскок прогнувшись
- наскок в упор
- поворот на 1800 (можно на двух носках)
- равновесие держать 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя

4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

Хореографическая подготовка

Подготовительную хореографическую подготовку в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие задачи:

- Совершенствовать управление двигательными действиями;
- Обеспечивать освоение необходимых поз;
- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

Для этого применяются многосуставные движения одного звена, 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;
- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. - конкретных не акробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной задачей в занятиях с юными гимнастками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России.

Воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться воспитанию трудолюбия, честности, дисциплинированности, целеустремленности. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в гимнасты, чтение книг о выдающихся спортсменах, убеждение, поощрение.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач тренер может использовать следующие приёмы и методы: различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

Медицинское обеспечение

При зачислении воспитанники предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Детям на этом этапе сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусенцев, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность

была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером-преподавателем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим Обучающимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером-преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором Обучающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводят к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим Обучающимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать

выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
вымыть с мылом руки.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4	Брусья гимнастические женские	штук	1
5	Мостик гимнастический	штук	4
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Конь гимнастический	штук	1
8	Маты гимнастические	штук	30
9	Батут	штук	1
10	Гантели разной массы	штук	1
11	Дорожка акробатическая нестандартная	штук	1
12	Зеркало настенное	штук	6
13	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	1
14	Козел гимнастический	штук	1
15	Музыкальный центр	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	15
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Стенка гимнастическая	штук	10

Система контроля и зачетные требования

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе обще-развивающей подготовки.

Контрольные тесты по теории и методике физической культуры и спорта для групп общей физической направленности.

Вам предлагается ответить на вопросы. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный.

1. « Гимнастика» происходит от греческого *gymnazo*, обозначающего...
 - a) сильный
 - b) ловкий
 - c) пластичный
 - d) упражняю, тренирую
2. Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси
 - a) кувырок
 - b) перекат
 - c) поворот
 - d) курбет
3. Где впервые появилась гимнастика
 - a) Древняя Греция
 - b) Россия
 - c) Рим
 - d) Америка
4. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется
 - a) композиция
 - b) программа
 - c) выступление
 - d) связка

5. Девятикратная Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике

- a) Алия Мустафина
- b) Светлана Хоркина
- c) Лариса Латынина
- d) Ирина Роднина

6. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости, с опорой на руки и ноги.

- a) кувырок
- b) стойка
- c) переворот
- d) мост

7. Вид женского гимнастического многоборья

- a) перекладина
- b) кольца
- c) бревно
- d) конь

8. Положение тела с согнутыми ногами и упором впереди на руки

- a) присед
- b) упор присев
- c) стойка
- d) упор лёжа

9. Вертикальное положение тела ногами вверх и опорой на руки

- a) колесо
- b) сальто
- c) стойка на руках
- d) переворот

10. Максимальное сгибание туловища

- a) наклон
- b) группировка
- c) стойка на лопатках
- d) шпагат

Ответы: 1d 2c 3a 4b 5c 6d 7c 8b 9c 10a

**Контрольные упражнения
для промежуточной аттестации по общей и специальной физической
подготовке обучающихся общеразвивающей группы**

Тесты контрольных нормативов	Возраст											
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бег 20 м (сек.) 10м	3.0	2.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.5	4.0	3.8	3.6	3.6	3.5
Прыжок в длину с места	100	100	130	140	150	155	160	165	170	175	180	185
Лазание по канату	-	*	*	20	18	16	14	12	11	10	9.5	9.0
Сгибание- разгибание рук в упоре	0	3	5	7	10	15	15	20	20	20	20	20
Подтягивание из виса	0	2	2	3	4	6	6	6	6	6	6	6
Поднимание ног до прямого угла	10	10	12									
Поднимание ног в высокий угол				2	5	5	10	10	10	10	10	10
Удержание положения угол в висе на г. стенке (сек)	2	3	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10
Мост не более 30 см, фиксация сек	2	3	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10
Наклон вперед- фиксация положения	2	3	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся детей.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

Перечень информационного обеспечения

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2001. – С. 160-185.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта, /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 1984.
3. Боброва Г. А. Художественная гимнастика. – М.: ФиС, 2006. – 230 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 331 с. : ил. - (Наука-спорту. Основы тренировки).
5. Гавердовский Ю. К., Смолевский В. М. Спортивная гимнастика: Учебник для института физической культуры. – М.: ФиС, 2008. – С. 243-245.
6. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011 -330с.
7. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
8. Годунов Е.Н., Мартъянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.
9. Журавин М, П., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – Издательский центр «Академия» М., 2000г.
- 10.Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
- 11.В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
- 12.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 1984.
- 13.Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.
- 14.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс,2002.
- 15.Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с
- 16.Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002. - 112 с.
- 17.Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.

18. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Розин Е.Ю. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. Классификационная программа по спортивной гимнастике для девушек. Утверждена исполнительным комитетом Федерации гимнастики России. – М., «Физкультура, образование и наука», 2000г.
20. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика. – Киев, изд. «Радянська школа», «Полиграф книга».

Приложение

Примерная модель занятия.

Подготовительная часть (25 мин.)

1. Построение. Сообщение задач занятий.
2. Упражнение на внимание (1-2) или командная игра в двух шеренгах, Колоннах. Например, какая команда быстрее передаст мяч сбоку, через голову, под ногами
3. Выполнение строевых команд на месте.
4. Ходьба в колонне по одному строевым шагом, на носках, на пятках, в полу приседе.
5. Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.
6. Перестроение в колонну по четыре. 8-10 несложных общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое. При выполнении упражнений обращается внимание на соблюдение осанки и правильное положение частей тела. Одно из упражнений выполняется на оценку: «чья команда лучше».
7. Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.

Основная часть (40 мин.)

1. Акробатика. Обучение стойке на лопатках, совершенствование кувырка вперед и назад, выполнение кувырка на горку и с горки матов, выполнение кувырка вперед через препятствие.
2. Специально-двигательная подготовка (дифференциация мышечных усилий). Выполнение прыжка в длину с места на максимальный результат, затем на $\frac{3}{4}$, на половину, на $\frac{1}{4}$ в различной последовательности.
3. Специальная физическая подготовка. Упражнения на гибкость: шпагаты, стоя у гимнастической стенки махи ногами вперед, в сторону, назад. Соревнование – кто лучше сделает шпагат, ласточку. Упражнения для развития силы мышц живота: Поднимание прямых ног в угол в висе на гимнастической стенке с удержанием (1 сек.) Три подхода (в один подход – 3 раза.)
4. Подвижная игра или командная эстафета, или преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов и элементов основной гимнастики.

Заключительная часть (25 мин.)

1. Игра «Охотники и утки».
2. Подведение итогов занятия.
3. Беседа.
4. Домашнее задание.