

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Экспертно-методическим советом
ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества
детей и юношества»
Протокол от 21.10.2024 № 8

«Утверждаю»
директор ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»
И.А. Долгий
Приказ от 21.10.2024 № 554

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»
(углубленный уровень)
Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 72 часа

Автор-составитель:
Зверева Н.А., заместитель директора
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Немтырева К.С., тренер-преподаватель
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Брюзгина Н.М., инструктор-методист
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

г. Тамбов, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА", Долгий Иван
Анатольевич, Директор

23.10.24 12:01
(MSK)

Сертификат 1DD0C5486BF864042688F1D5BA764A65

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика»
3. Сведения об авторах		
3.1.	Ф.И.О., должность	Зверева Н.А., заместитель директора ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Немтырева К.С., тренер-преподаватель ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Брюзгина Н.М., инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»</p>
4.2	Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4.	Область применения	Дополнительное образование
4.5.	Уровень освоения	Углубленный
4.6.	Продолжительность обучения	72 часа
4.7.	Год разработки	2024 г.
4.8.	Возрастная категория обучающихся	10-15 лет

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности обучающегося, формирование его двигательной базы, получение теоретических знаний по данному виду спорта, приобретение углубленных умений и навыков в избранном виде спорта (спортивная гимнастика), укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике.

Актуальность данной программы в том, что программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их дальнейшего профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии через занятия спортивной гимнастикой.

Новизна программы «Спортивная гимнастика» заключается в том, что в ней большое значение уделяется разучиванию и отработке сложных элементов программы, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

Так же отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является привлечение обучающихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по спортивной гимнастике;
- разбор и анализ индивидуальных и командных выступлений России и мира;
- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

Педагогическая целесообразность программы по спортивной гимнастике в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общие дидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

Кроме того с помощью программы воспитывается чувство коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие, уважительное отношение к тренеру и товарищам, прививается понятие о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время теоретических бесед.

Адресат программы

Программа рассчитана на мотивированных подростков 10-15 лет, интересующихся видом спорта – спортивная гимнастика.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Состав группы постоянный, разновозрастный.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

В рамках реализации программы проводятся групповые практические занятия, групповые теоретические занятия, комплексные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся

Программа рассчитана на 3 месяца обучения (72 часа).

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность часа - 45 минут

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование знаний, арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, высокого уровня развития двигательных способностей, посредством углубленного изучения спортивной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать навыки правильного и выразительного исполнения элементов программы.
- обучить выполнению упражнений на всех снарядах;
- обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- развить и сформировать точности дифференцирования,

воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений;

- формировать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- развить и улучшить физическую подготовку, включая быстроту и ловкость.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план программы

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводное занятие	2	2	0	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2	Тема 2. Общая физическая подготовка	16	6	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3	Тема 3. Специальная физическая подготовка	25	4	21	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4	Тема 4. Техническая подготовка	22	5	17	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
5	Тема 5. Судейская подготовка	4	2	2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6	Тема 6. Промежуточная аттестация	3	1	2	Промежуточный контроль: Показательное выступление
Итого		72	20	52	

Содержание учебного плана

Тема 1.

Теория: Вводное занятие. История развития спортивной гимнастики в мире и нашей стране. Достижения гимнастов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Техника безопасности

Практика:

Тема 2.

Теория: Общая физическая подготовка. Техника выполнения различных упражнений.

Практика:

Ходьба

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

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

Элементы легкой атлетики.

- Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Подвижные игры.

- «Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Упражнения для развития общих физических качеств

- *Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).
- *Скоростные.* Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
- *Координационные.* Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Тема 3.

Теория: Специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений.

Практика:

1. Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине
- подтягивание в висе на высокой перекладине или В/ж;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;

- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол в висе на г/стенке (держат); - лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены
- сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

2. Упражнения для развития гибкости.

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений); - «мост»; - шпагаты; - махи ногами; - выкруты и вкр. в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести. - прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;

Тема 4.

Теория: Техническая подготовка. Изучение основ техники движения баскетболистов.

Практика:

Вольные упражнения

Упражнения для рук.

Последовательное сгибание и разгибание пальцев (веером) ладонью вверх с одновременным сгибанием кисти, а также поворотом руки ладонью вниз при разгибании. Из исходного положения руки вперед - движения кистью вверх и вниз; из исходного положения руки вперед, ладони вниз движение кистью вправо и влево. Восьмерки кистью; поднимание и опускание рук вперед и в сторону (выполняется от плеча с отстающим движением предплечья и кисти).

Поднимание напряженных рук вверх с последующим расслаблением.

Все перечисленные упражнения выполняются на месте и только по мере овладения ими сочетаются с ходьбой, подниманием на носки и прыжками.

Упражнения для туловища

Седы углом: согнув ноги, согнувшись; то же с захватом; седы на пятках и на одной пятке, выполненные после прыжков, поворотов, перекатов с различными положениями и движениями рук, полушпагат.

Переходы из одного седа или упора (упор лежа) в другой, используя простейшие повороты, перекаты, перемахи, выполняемые слитно.

Из упора на согнутых руках, поворотом налево - сед на правом бедре, продолжая поворот налево - сед на левом бедре, сгибая ноги сед справа, продолжая поворот направо кругом - стойка на левом колене, правую на носок

с круговым движением вправо по горизонтали и встать в стойку на правом носке, левую назад с разноименным положением рук, смотреть влево (легкий бег) по дуге влево до конца музыкальной фразы.

Наклоны: вперед в равновесии; назад в шпагате, полушпагате.

Упражнения для ног. Приседы, полуприседы, выпады, стойки на носках с различными положениями рук и свободной ноги.

Пружинящие полуприседания, опускаясь на всю стопу с последующим вставанием на носки, дугою книзу свободную руку вперед; то же приседая на одной ноге, свободную ногу вперед - книзу и назад книзу.

Круглый полуприсед, приседы и полуприседы на одной, другую в сторону на носок (лицом к опоре). Полуприседы и приседы на одной, другую вперед на носок; скользя носком по полу, перевести ногу в сторону и назад с последующим выпрямлением и приставлением ноги.

Стойка на носке одной, другая касается носком нижней трети голени опорной ноги (колени наружу - выпрямление ноги в трех основных направлениях), то же полуприседая.

Сгибание голени скольжением по голени опорной ноги (колени в сторону); то же с последующим разгибанием в сторону, вперед, назад. Поднимание прямой ноги вперед с последующим переводом в сторону и назад; то же в обратном направлении, а также с двойным ускорением; то же в стойке на носке одной с опорой и без опоры. Махи ногами в позициях в трех основных направлениях. Махи назад кольцом одной (махом и силой).

Волна (подготовительные упражнения).

В упоре стоя на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках; то же, вставая на колени. Прогибание и выгибание в грудном и шейном отделах позвоночника. Волна из круглого полуприседа и приседы у опоры и без опоры со встречным движением рук.

Во всех подготовительных упражнениях к волне движения начинать бедрами вперед. Волна выполняется последовательным сгибанием и разгибанием в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника.

Равновесие. На одной с полунаклоном вперед («ласточка») руки в стороны, одна вперед другая в сторону - разноименное и одноименное положение; то же на одной с захватом (колени, голени, стопы) свободной ноги; равновесие («ласточка») после поворота кругом на носках и махом одной вперед; то же, но после поворота махом ноги вперед и назад. Во время поворота руки вверх и в стороны.

Серия поворотов. Одноименный поворот на 180° на одной ноге.

Для обучения повороту на одной ноге необходимо, чтобы гимнастка овладела равновесием той же формы.

Поворот у опоры на одной ноге на 180° . То же на 360° . Повороты, усвоенные у опоры, выполняются без опоры, на месте, с продвижением и в сочетании с другими элементами, как, например: поворот скрестно на 360° , руки вверх и шагом назад, переворот назад; то же с переворотом вперед.

Поворот на одной, другая согнута и прижата сзади, разгибая ее вперед, махом переворот назад; то же сочетание с переворотом вперед, боком.

Прыжки. «Закрытый - открытый», «открытый» с различным положением рук (вверх, одну вперед другую в сторону одноименно и разноименно), выпрямившись с поворотом на 180°, прогнувшись с приземлением в полу-присед, шагом.

Все прыжки следует выполнять с разбега, после приставного шага в различные конечные положения.

Танцевальные шаги. Совершенствовать шаг галопа (в сторону, вперед, назад) в сочетании с прыжками, поворотами, шагами; переменный шаг; элементы русских медленных шагов; скрестные шаги в сторону.

Акробатические элементы и соединения. Перевороты в сторону лицом по линии движения; переворот в сторону, стоя боком к направлению движения; два колеса подряд; переворот с опорой на одну руку (дальнюю).

Шпагаты. Перемахом из упора лежа; разноименным перемахом.

Стойки на руках. Толчком одной, махом другой и толчком двумя. Стойки ноги врозь с разведением ног вперед - назад и в стороны.

Перекидки вперед. На две ноги; на одну ногу; соединение из двух перекидок, выполняемых на одну и две ноги; со сменой ног; соединение из двух перекидок со сменой; перекидка с поочередной постановкой рук на опору; с опорой на одну руку. Перекидка назад - стойка - шпагат переворотом в сторону.

Колесо вперед. 2-3 колеса вперед; колесо вперед с опорой на одну руку; колесо вперед (выполняемое на месте); то же назад; 2-3 колеса вперед и назад на месте.

Перевороты вперед. Подъем разгибом; переворот вперед на две ноги; переворот на одну ногу; переворот со сменой ног; переворот с опорой на одну руку; переворот прыжком.

Упражнения на бревне

Вскоки. Из стойки продольно: толчком двумя в упор верхом перемахом согнув ногу; в упор присев на одну, другую в сторону на носок.

Из стойки боком к снаряду толчком двумя: в упор стоя на колене, другую назад; в упор присев; в упор присев на одну, другую назад; толчком одной - присед, другую вперед на носок (с опорой рукой).

Статические положения. Приседы: присед на одной, другая назад на носок; то же другая в сторону на носок.

Равновесия: в стойке на одной, другая назад с наклоном вперед («ласточка»).

Упоры: упор сидя согнувшись (высокий угол); упор углом ноги врозь вне.

Связующие элементы. Передвижения: переменные шаги: шаги галопа; шаги польки; вальсовый шаг вперед.

Переходы из низкого положения в высокое и обратно: из упора стоя на колене, другая назад - в упор присев, в упор присев на одной; из упора сидя углом - в упор присев на одной, другую вперед на носок; из приседа на одной, другая вперед - в стойку на ней, другая назад; из упора стоя на колене, другая назад - стойка на колене, другая согнута вперед на носок.

Повороты. В стойке на одной ноге повороты на 180°: махом вперед в стойку на одной ноге, другую назад; махом назад в стойку на одной, другую вперед; поворот на 180° в стойке на одной, сгибая другую до касания носком колена опорной ноги (выворотно).

В приседе на одной ноге: из приседа на одной, другую в сторону на носок, поворот на 90° в присед на одной, другую вперед на носок; из приседа на одной, другую в сторону на носок поворот на 180°; из приседа на одной, другую назад на носок, поворот на 180° в присед на одной, другую вперед на носок.

Прыжки. Толчком двумя с приземлением на две ноги: со сменой ног; то же с продвижением вперед; из приседа в присед выпрямляясь (на месте с продвижением вперед); толчком двумя с приземлением на одну, другую назад.

Махом одной толчком другой с приземлением на две ноги: в полуприсед; то же с поворотом на 90°, то же в присед. Махом одной толчком другой с приземлением на другую ногу; со сменой согнутых ног вперед; со сменой согнутых и прямых ног назад; с одной ноги на другую (типа шагом).

Махом одной толчком другой с приземлением на ту же ногу: на одной, другую вперед; на одной другую назад.

Акробатические элементы. Перекаты из седа ноги врозь, перекат назад в упор лежа согнувшись до касания носками бревна за головой; из упора лежа согнувшись перекат вперед в сед ноги врозь, в присед на одной, другую вперед на носок.

Кувырки (с дополнительным хватом руками и без него); кувырок вперед в сед ноги врозь, в присед на одной, другую вперед на носок, в упор стоя на колене, в присед на одной, другую назад.

Стойки: махом одной, толчком другой стойка на руках; стойка на руках (продольно) - с помощью.

Соскоки. Толчком двумя с конца бревна или из стойки продольно: согнув ноги вперед, согнув ноги назад, углом, углом ноги врозь.

Из упора стоя на колене другую назад - соскок прогнувшись; то же из упора присев на одной, другую назад; из стойки на носках махом одной толчком другой - соскок прогнувшись.

С конца бревна: переворотом в сторону; переворотом вперед, переворотом в сторону с поворотом на 90° лицом к снаряду.

Опорные прыжки

Дальнейшее совершенствование устойчивости приземления, техники бега, разбега, толчка ногами, техники толчка руками ранее изученных прыжков, техники кувырка - прыжком на горку матов.

Обучение прыжку ноги врозь с поворотом налево и направо на 90° через козла (высота 110 см).

Прыжок согнув ноги и ноги врозь через коня в ширину (высота 110 см) постепенно отодвигая мостик до 100 см. Увеличить длину разбега до 9 беговых шагов.

Из стойки поперек на ближней части коня махом одной и толчком другой

стойка на руках на дальней части коня и переворот вперед в стойку на матах (выполнять только со страховкой).

Конь в ширину (высота 110 см). Прыжок углом и боком без поворотов и с поворотами.

Упражнения на брусках

Начало упражнений. С разбега или прыжка (толчком о мостик) лицом к нижней упор и махом назад перемах одной (сгибая) в упор ноги врозь или согнув ноги в упор сзади; то же, перемах одной согнувшись; то же, но через вис стоя согнувшись (опорой одной или двумя) спад назад и подъем одной или двумя. С прыжка вис углом, вис углом ноги врозь на нижней, махом назад вис присев и толчком - упор.

Движения разгибом. Подъем одной (после спада назад) из упора ноги врозь на нижней; то же с поворотом кругом; то же с перехватом за верхнюю; то же на верхней.

Движения махом к опоре. Оборот назад, из упора ноги врозь, на нижней и верхней жердях; то же с поворотом кругом. Оборот вперед (хват снизу) на нижней и верхней жердях; то же с поворотом кругом; то же на нижней с перехватом за верхнюю в вис лежа ноги врозь или сед ноги врозь; то же (лицом внутрь) с поворотом кругом и поочередным перехватом за верхнюю жердь в вис лежа ноги врозь обратным хватом.

Движения махом от опоры. Из упора на нижней и верхней жердях махом назад перемах сгибая одну в упор ноги врозь; то же, перемах согнув ноги в упор сзади. Из вися лежа (лицом вниз) одна рука на нижней, другая за верхнюю - махом назад поворот кругом и перемах ноги врозь назад в вис на верхнюю.

Переходы из вися в упор и из упора в вис. Из вися лежа обратным хватом за верхнюю жердь, махом вперед вис присев и выкрутом встать в упор стоя сзади; то же, обратно в вис присев обратным хватом. Из вися присев толчком ног упор на верхней жерди и опускание вперед в вис лежа, в вис стоя согнувшись ноги врозь, в вис присев на нижней.

Из упора на верхней спад назад в вис стоя ноги врозь, в вис стоя, в вис лежа. Из упора сзади (лицом внутрь) на верхней жерди спад назад с перемахом согнув ноги в вис лежа.

Размахивание в вися стоя ноги врозь на нижней (с помощью); то же переход из упора в вис на нижней.

Движения махом вперед. Из вися сидя на нижней, хватом за верхнюю (лицом внутрь) вис на верхней и махом вперед перемах согнув ноги, согнувшись - в вис согнувшись сзади; то же, махом вперед поворот кругом в вис разным хватом. Из вися присев на одной, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю.

Завершение упражнений (соскоки). Из вися на согнутых ногах (завесом) на нижней жерди оборотом назад соскок прогнувшись; то же с поворотом на 90° - 180°. Из упора на нижней и верхней (лицом внутрь) махом назад с поворотом на 360° - соскок. Из упора стоя ноги врозь на нижней, из вися стоя ноги врозь на верхней - соскок дугой; то же с поворотом кругом. Из упора стоя на нижней

(лицом к верхней) соскоки боком, прогнувшись через верхнюю жердь.

Тема 5. Теория: Судейская подготовка.

Практика: Методика судейства. Знакомство с правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе.

Тема 6

Практика: Промежуточная аттестация. Показательное выступление.

1.4 Планируемые результаты

По окончании освоения программы, обучающиеся получают следующие результаты:

Предметные

- Познакомятся с историей развития спортивной гимнастики в Тамбовской области.
- Освоят правила безопасности во время тренировок.
- Усвоят основные правила техники спортивной гимнастики.

Личностные

- Получат возможность развить навыки сотрудничества, правильного поведения в обществе.

Метапредметные

- Разовьют и улучшат физическую подготовку, включая быстроту и ловкость.
- Повысят общее благополучие и уровень физической активности

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		12	36	72	3 раза в неделю по 2 часа

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень необходимого оборудования

1.	Гимнастический зал	1 шт.
2.	Акробатическая дорожка	1 шт.
3.	Канат для лазания	1 шт.

4.	Скамейка гимнастическая	3шт.
5.	Гимнастическая стенка	1шт.
6.	Страховочные маты	5шт
7.	Мат поролоновый	3шт.
8.	Гимнастические снаряды: - бревно напольное; - конь гимнастический; - брусья параллельные; - брусья разноуровневые; - перекладина; - кольца	2 шт 1 шт 1 шт 1 шт 1 шт
9.	Музыкальный центр	1шт.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

информационно-коммуникативного обучения;

дифференцированного обучения;

обучение в сотрудничестве;

здоровье сберегающие технологии.

Информационное обеспечение

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет. Подборка видеороликов с выступлениями известных гимнастов.

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности.

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания:

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей.

Элементы здоровьесберегающих технологий: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Реализуются в ходе проведения тренировок.

Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ): лечебная педагогика и лечебная физкультура.

Игровые технологии (общие и расширенные формы), основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Дидактические материалы

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются: наглядные пособия; сведения из интернета (спортивные информационные платформы); книги, брошюры, газетные материалы; фото и видеоматериалы; тесты.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем по спортивной гимнастике.

Требования к тренеру-преподавателю:

Высшее образование в области физической культуры и спорта, или педагогики с направленностью «физическая культура», или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3 Формы аттестации

В начале освоения программы проводится входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся в форме тестирования (приложение 3).

Текущий контроль осуществляется в виде опроса по теоретическому материалу и двигательных тестов после изучения каждой темы.

Промежуточная аттестация проводится по окончании срока реализации программы в форме показательных выступлений.

2.4. Оценочные материалы

Для контроля теоретических знаний подготовлены вопросы, соответствующие пройденному материалу (Приложение 4).

Методы обучения

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

- Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относится рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.
- Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. Последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

- Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.
- Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы

значительно многообразнее. В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.
- Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой.

2.5. Методические материалы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<i>Вводное занятие</i>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия спортивной гимнастикой	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике, мультимедийное оборудование	Тестирование уровня физической подготовленности текущий контроль в форме опроса
<i>Общая физическая подготовка</i>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь	Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь	Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
<i>Техническая подготовка</i>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь	Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
<i>Судейская подготовка</i>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> Участие в судействе	Спортивный инвентарь	Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	тестирование/ собеседование
<i>Промежуточная аттестация</i>	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> показательные выступления	Спортивный инвентарь		Промежуточный контроль в форме показательных выступлений

2.6 Воспитательный компонент программы.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровье сберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты, общественные акции, семейные гостиные.

Методы:

- ✓ информационно-развивающий,
- ✓ проблемно-поисковый,
- ✓ мини викторина наблюдения,
- ✓ столкновения взглядов и позиций,
- ✓ проектный,
- ✓ дискуссионный.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к творческой, импровизации;
- форсированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде;
- форсированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Список литературы

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1986.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра - спорт, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 - 83.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.- С . 161.
6. Попованова Н.А., Кравченко В.М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
7. Ратникова Ю.В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8 - 9.
8. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб, пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2002. - С. 14 - 15.
9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
10. Солонинкина А.А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры школе. - Л.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1991.- С . 4.
11. 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. Под ред. Ю.К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В.М. Смолевский. - М.: Советский спорт, 2005.
12. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
13. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. - С. 3-5.
14. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1987 - С. 11.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000 - С. 352. 35
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2002. - С. 121, 122; 174 - 179; 187.
17. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика: Методическое пособие г.Краснодар: КГУФКСТ, 2003. - 66 с. 18. Шпаков В.П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. - 2001. - № 7.-С. 41 -42.

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Комбинированное занятие	2	Вводное занятие.	Гимнастический зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности /собеседование
Общая физическая подготовка								
3				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
4				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
5				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
6				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
7				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

8				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
9				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
10				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
11				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие выносливости	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
12				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие выносливости	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
13				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие выносливости	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
14				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие выносливости	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
15				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
16				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
17				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

18				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
Специальная физическая подготовка								
19				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Шпагаты, мост	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
20				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Шпагаты, мост	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
21				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Шпагаты, мост	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
22				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие гибкости. Мосты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
23				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное		Упражнения на развитие гибкости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
24				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное		Упражнения на развитие гибкости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
25				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие гибкости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
26				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие равновесия.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
27				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие равновесия.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

28				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие равновесия.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
29				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие равновесия.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
30				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Стойки	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
31				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Стойки	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
32				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Комбинации из танцевальных движений.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
33				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Комбинации из танцевальных движений.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
34				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
35				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
36				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
37				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

38				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
39				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
40				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
41				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
42				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
43				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития специальной выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
Техническая подготовка								
44				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития координации	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
45				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития координации	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
46				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
47				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития координации	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

48				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
49				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
50				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики»	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
51				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
52				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
53				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
54				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Разновысокие брусья – «девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
55				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Разновысокие брусья – «девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

56				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Разновысокие брусья –«девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
57				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Бревно –«девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
58				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
59				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Бревно - «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
60				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
61				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Параллельные брусья– «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
62				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Перекладина – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
63				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Кольца – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
64				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Параллельные брусья,	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

						перекладина, кольца – «мальчики».		
65				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Хореографическая подготовка	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
Судейская подготовка								
66				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Методика судейства. Знакомство правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе	Гимнастический зал	тестирование/ собеседование
67				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Методика судейства. Знакомство правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе	Гимнастический зал	тестирование/ собеседование
68				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Методика судейства. Знакомство правилами заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе	Гимнастический зал	тестирование/ собеседование
69				Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное	1	Методика судейства. Знакомство правилами	Гимнастический зал	тестирование/ собеседование

						заполнения протоколов соревнований. Участие в судействе		
Промежуточная аттестация								
70				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Гимнастический зал	Показательные выступления на фестивале спортивных достижений
71				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Гимнастический зал	Показательные выступления на фестивале спортивных достижений
72				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Гимнастический зал	Показательные выступления на фестивале спортивных достижений

Приложение 2

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь- ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			
18	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое	В течение года	Тренеры - преподаватели

	<p>изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 		
19	<p>Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	<p>Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.</p>	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает	Октябрь	Тренеры - преподаватели

	профессия тренера – преподавателя».		
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.		
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; -«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			
41	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу

№ п/п	Упражнения	Единица измери я	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочк и/ девуш ки/ юниор ки/ женщи ны
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес во раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количес во раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация	с	не менее	
			10	-

	положения			
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30

ФИО спортсмена _____

Отделение _____

Группа _____

1. Что называют физической культурой?

- а) предмет в программе общеобразовательной школы
- б) занятия избранным видом спорта
- в) часть культуры общества и человека
- г) процесс обучения двигательным действиям

2. Упражнения с какими предметами способствуют развитию гибкости?

- а) гимнастическая палка
- б) гимнастическая скамейка
- в) малый (теннисный) мяч
- г) гантели

3. С какой целью проводится физкультминутка?

- а) обучение двигательным действиям
- б) воспитание физических качеств
- в) преодоление утомления
- г) воспитание качеств личности

4. В каком из игровых видов спорта нет ведения мяча?

- а) баскетбол
- б) футбол
- в) флорбол
- г) хоккей

5. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю)

6. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

7. Какие физические упражнения требуют преимущественного проявления силы?

- а) бег на короткие дистанции
- б) подтягивание в висе
- в) наклон вперёд ноги врозь

г) стойка на одной ноге с закрытыми глазами

8. Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?

- а) Бодибилдинг
- б) Кроссфит
- в) Плавание
- г) Фрирайд

9. Положение «основная стойка», это стойка

- а) ноги на ширине плеч;
- б) пятки и носки вместе;
- в) пятки вместе, носки врозь.

10. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры, называется

- а) Хват;
- б) Упор;
- в) Вис.

11. Во время выполнения кувырка вперёд голову надо ставить

- а) на лоб;
- б) на затылок;
- в) на макушку;

12. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?

- а) акробатическая комбинация
- б) акробатическое соединение
- в) связка

13. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как

- а) вылет
- б) спад
- в) соскок
- г) спрыгивание

14. Упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, не может выполняться на

- а) скамейке
- б) бревне
- в) брусьях
- г) дорожке

15. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

- а) Треугольник

- б) Равносторонний треугольник
- в) Равнобедренный треугольник
- г) Прямоугольный треугольник

16. При выполнении упражнения «гимнастический мост» не является ошибкой, если

- а) ноги согнуты в коленях
- б) плечи находятся над кистями
- в) ступни на носках

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
в	а	в	г	в	а	б	в	б	в	б	а	в	в	б	б

Приложение 5

Основы техники гимнастических упражнений

<u>Девочки</u>	<u>Мальчики</u>
----------------	-----------------

Опорный прыжок:

- наскоки на горку матов (до 70 см);
- соскок прогнувшись.

Брусья:

- висы, махи и размахивания в вися;е;
- упоры (нижняя жердь);
- переворот в упор;
- отмахи в упоре;
- соскок махом назад.

Бревно (на низком бревне или буме):

- ходьба из различных исходных положений;
- связка шагов;
- кувырок вперед или назад;
- соскок прогнувшись.

Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекаты и кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;

простые прыжки и приземления

Хореографическая подготовка:

- элементы классического танца;
- элементы партерной хореографии.

Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекаты и кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;
- простые прыжки и приземления;
- перемахи и круги ногами.

Конь-махи:

- наскок в упор;
- сгибаемая нога вперед, упор сзади;
- упор прогнувшись;
- соскок левым боком к коню.

Опорный прыжок:

- с разбега, с одного моста, прыжки вверх;
- наскоки на горку матов (до 70 см);
- наскок в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись;
- из и.п. упор присев, прыжок вверх, прогнувшись в зону приземления.

Брусья:

- махи вперед и назад;
- с наскока - упор;
- угол;
- махом назад, толчком двумя руками соскок, встать между жердями.

Перекладина:

- висы и размахивания в вися;е;
- упоры (низкая перекладина);
- броском мах назад, соскок.

Кольца:

- вис,
- махи;
- угол (фиксация 2сек.);
- соскок;

Хореографическая подготовка:

- элементы классического танца;
- элементы партерной хореографии.