

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
на заседании Экспертного совета
Регионального центра выявления, поддержки и
развития способностей и талантов у детей
и молодежи «Космос» ТОГБОУ ДО «Центр
развития творчества детей и юношества»
Протокол от 07.11.2025 №9

«Утверждаю»
Директор ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»

Н.В. Ногтева
Приказ от 10.11.2025 №662

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»
(углубленный уровень)
Возраст учащихся: 8-16 лет
Срок реализации: 12 недель

Автор-составитель:
Зверева Н.А., заместитель директора
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Токмачева А.Ю., старший тренер-
преподаватель» ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Брюзгина Н.М., инструктор-методист
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

г. Тамбов, 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА", Ногтева Наталия
Владимировна, Директор

21.11.25 10:30
(MSK)

Сертификат C011235660B0ADA5B5F32964E2E957A0

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, стаж	Зверева Н.А., заместитель директора ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Токмачева А.Ю., старший тренер-преподаватель ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Брюзгина Н.М., инструктор-методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента РФ от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; национальный проект «Молодежь и дети»; 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.); 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»; 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»); Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Устав ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества».
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	углубленный уровень
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Форма обучения	очная
4.7. Возраст учащихся по программе	8-16 лет
4.8. Продолжительность обучения	12 недель

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.

Уровень освоения: углубленный.

Новизна программы «Спортивная гимнастика» заключается во внедрении современных методик тренировки, сочетающих классические принципы спортивной гимнастики с элементами функциональной подготовки и индивидуального подхода.

Отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является включение в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки:

- самостоятельный анализ индивидуальных и командных выступлений выдающихся спортсменов России и мира;
- самоанализ и ведение дневника самоконтроля.

Актуальность определяется запросом со стороны детей и их родителей на углубленные программы физического развития обучающихся, а также их дальнейшего профессионального самоопределения. Немаловажно то, что программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии через занятия спортивной гимнастикой.

Педагогическая целесообразность программы по спортивной гимнастике заключается в том, что у обучающихся совершенствуется спортивное мастерство, повышается уровень общей и специальной подготовки, 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, 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 адресована детям 8-16 лет, уже занимающимся видом спорта - спортивная гимнастика и имеющим спортивные достижения.

Условия зачисления на программу

Зачисление на программу осуществляется на основании конкурсного отбора. Обучающимся необходимо представить информацию об участии в спортивных мероприятиях, соответствующих профилю программы, за последние три года. В случае отсутствия достижений, обучающийся должен предоставить рекомендательное письмо от классного руководителя/ педагога профильного предмета

Количество учащихся в группе

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность обучения по программе: 12 недель, объем программы составляет 72 академических часа.

Форма и режим обучения

Форма обучения: очная

Режим занятий: по 2 академических часа 3 раза в неделю.

Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут.

Очные занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Основное время занятия отводится для практической части.

Занятия, как правило, носят адаптивный характер с учетом предпочтений обучающихся и их способностей.

Форма занятий - групповая.

В рамках реализации программы проводятся групповые практические занятия, групповые теоретические занятия, комплексные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы).

Состав группы: постоянный, разновозрастный.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - повышение уровня спортивного мастерства в области спортивной гимнастики, развитие физических и технических навыков, совершенствование координации движений, мотивация и подготовка обучающихся к достижению высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить со спортом высоких достижений в России, и в мире.

- познакомить с основами судейства в спортивной гимнастике, правилам оценки упражнений и требованиями к выполнению элементов.
- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.
- формировать у учащихся навыки правильного и выразительного исполнения новых элементов и связок.
- формировать умение самостоятельно анализировать и корректировать технику выполнения упражнений.

Развивающие:

- совершенствовать пространственную ориентацию, чувство равновесия и ритма.
- развить способность к концентрации внимания, памяти и точности движений.
- развить физическую подготовку, включая силу, быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к истории становления вида спорта «Спортивная гимнастика», достижениям выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- формировать позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план программы

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие	2	2	0	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	16	6	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	25	4	21	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4	Раздел 4. Техническая подготовка	22	5	17	Текущий контроль:

					тестирование/ собеседование
5	Раздел 5. Судейская подготовка	4	2	2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6	Раздел 6. Итоговая аттестация	3	1	2	Итоговый контроль: Показательное выступление
Итого		72	20	52	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка

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-эстафеты 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 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

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 (держаться); - 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;

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Техническая подготовка. Изучение основ техники движения.

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; поднятие 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, поднятием 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 (колена, 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, друга 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, друга 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 брусьях

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

Движения махом вперед. Из виса 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 виса присев на одной, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю.

Завершение упражнений (соскоки). Из виса 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 виса 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.

Раздел 5. Судейская подготовка

Теория: Судейская подготовка. Основы судейства в спортивной гимнастике, правила оценки упражнений и требования к выполнению элементов.

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

Раздел 6. Итоговая аттестация

Практика: Итоговая аттестация. Показательное выступление.

1.4 Планируемые результаты

По окончании освоения программы, обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- Обучающиеся имеют представление о спорте высоких достижений, знают историю становления и развития спортивной гимнастики, имена выдающихся гимнастов.
- Знают основы судейства, критерии оценки упражнений, требования к выполнению элементов.
- Повысили уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.
- Умеют технически правильно и выразительно выполнять новые элементы и связки в соответствии с требованиями.
- Улучшили пространственную ориентацию, чувство равновесия, ритма при выполнении гимнастических упражнений, элементов и связок.
- Овладели навыками самостоятельной подготовки, способны анализировать и корректировать ошибки при выполнении элементов.

- Повысили уровень общей и специальной физической подготовки – силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Личностные:

- Проявляют интерес к истории развития спортивной гимнастики и достижениям отечественных и зарубежных гимнастов.
- Способны проявлять ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность.
- Проявляют уважительное отношение к тренеру, команде и соперникам.
- Осознают ценность регулярных тренировок, ведут здоровый и активный образ жизни.
- Замотивированы заниматься спортом самостоятельно, в свободное время.

Метапредметные:

- Умеют планировать свою деятельность, ставить цели, определять пути достижения, анализировать собственные успехи и ошибки.
- Способны принимать обоснованные решения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 12.

Количество учебных дней – 36.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом, освещаемом помещении, соответствующем требованиям безопасности и санитарным нормам.

Перечень необходимого оборудования

1.	Гимнастический зал	1 шт.
2.	Акробатическая дорожка	1 шт.
3.	Канат для лазания	1 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	3 шт.
5.	Гимнастическая стенка	1 шт.
6.	Страховочные маты	5 шт
7.	Мат поролоновый	3 шт.
8.	Гимнастические снаряды: - бревно напольное; - конь гимнастический; - брусья параллельные;	2 шт 1 шт 1 шт

9.	- брусья разноуровневые;	1 шт
	- перекладина;	1 шт
	- кольца	
Музыкальный центр		1шт.

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

Ввиду практико-ориентированности программы основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие. В качестве дидактического материала используются: сведения из Интернета (спортивные информационные платформы); фото и видеоматериалы; тесты.

Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы без предъявления требований к стажу работы, знать возрастные особенности детей.

2.3 Формы аттестации

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

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

Итоговая 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).

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 приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

- Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся 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. Методическое обеспечение

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>Итоговая аттестация</i>	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> показательные выступления	Спортивный инвентарь		Итоговый контроль в форме показательных выступлений

2.6 Воспитательный потенциал и профориентационный компонент программы.

Воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

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

Профориентационный компонент программы направлен на формирование представлений о профессиональной деятельности в сфере спортивной гимнастики (работа тренера, судьи, спортсмена высшего уровня).

2.7 Список литературы

Для педагогов:

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1986. 216 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра - спорт, 2002. 384 с.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1970. 152 с.
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. 161 с.
6. Ратникова Ю.В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8 - 9.
7. Салин М.Р., Брыскина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб, пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2002. - С. 14 - 15.
8. Солонинкина А.А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры школе.- Л.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1991. С.4-12.
9. 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. 256 с.
10. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979. 368 с.
11. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС,

2001. - С. 3-5.

12. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1987. 11 с.

13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000. 352 с.

14. 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.

15. 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.

Для обучающихся:

1. Попов С.Г. Опережающие время. М. : Физкультура и спорт, 1969. 160 с.
2. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999. 448 с.

Приложение

Календарный тематический план

№ п/п	Планируемая дата занятия	Фактическая дата занятия	Форма проведения занятий	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
					всего	В том числе:		
						теория	практика	
1.	17.11.2025		Комбинированное занятие	Вводное занятие.	2	2	0	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности /собеседование
2.	20.11.2025		Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное занятие	Общая физическая подготовка	2	2		Текущий контроль: двигательные тесты
3.	22.11.2025		Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное занятие	Общая физическая подготовка	2	2		Текущий контроль: двигательные тесты
4.	24.11.2025		Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное занятие	Общая физическая подготовка	2	2		Текущий контроль: двигательные тесты
5.	27.11.2025		Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное занятие	Общая физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: двигательные тесты
6.	29.11.2025		Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное занятие	Общая физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: двигательные тесты
7.	01.12.2025		Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное занятие	Общая физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: двигательные тесты
8.	04.12.2025		Физкультурно- тренировочное/ Комбинированное занятие	Общая физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: двигательные тесты

9.	06.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Общая физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: двигательные тесты
10.	08.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2	2		Текущий контроль: тестирование/ собеседование
11.	11.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2	2		Текущий контроль: тестирование/ собеседование
12.	13.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
13.	15.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
14.	18.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
15.	20.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
16.	22.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
17.	25.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
18.	27.12.2025		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
19.	12.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

20.	15.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
21.	17.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
22.	19.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Специальная физическая подготовка	1		1	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
23.	19.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	1	1		Текущий контроль: тестирование/ собеседование
24.	22.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2	2		Текущий контроль: тестирование/ собеседование
25.	24.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2	2		Текущий контроль: тестирование/ собеседование
26.	26.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
27.	29.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
28.	31.01.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
29.	02.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
30.	05.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование

31.	07.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
32.	09.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
33.	12.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	2		2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
34.	14.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Техническая подготовка	1		1	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
35.	14.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Судейская подготовка	1	1		Текущий контроль: тестирование/ собеседование
36.	16.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Судейская подготовка	2	1	1	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
37.	19.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Судейская подготовка	1		1	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
38.	19.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Итоговая аттестация	1	1		Итоговая аттестация
39.	20.02.2026		Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное занятие	Итоговая аттестация	2		2	Итоговая аттестация

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки / девушк и/ юниорк и/ женщин ы
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	количество о 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	количество о 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 о 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 о раз	не менее -	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. 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 о раз	не менее -	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество о раз	не менее 15	-
			не менее	

2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	10	-
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

ФИО спортсмена _____

Отделение _____

Группа _____

1. Что относится к спорту высоких достижений?

- а) Дворовые игры
- б) Олимпийские виды спорта
- в) Физкультминутки
- г) Подвижные игры на уроке

2. Как называется спортсмен, представляющий Россию на международных соревнованиях?

- а) Любитель
- б) Участник секции
- в) Сборник (член сборной)
- г) Начинающий гимнаст

3. Основной документ, регулирующий судейство в спортивной гимнастике?

- а) Учебник
- б) Международный Кодекс баллов
- в) Гимнастическая разрядная таблица
- г) Паспорт спортсмена

4. Что оценивает судья D-группы?

- а) Исполнение
- б) Сложность
- в) Амплитуду движений
- г) Стабильность приземления

5. Что оценивает судья E-группы?

- а) Выполнение и ошибки
- б) Сложность»
- в) Костюм
- г) Хронометраж

6. Что считается ошибкой при выполнении элемента?

- а) Выразительность
- б) Прогиб и сгибание ног
- в) Отличная техника
- г) Четкая фиксация положения

7. Какая часть подготовки направлена на развитие силы, гибкости, выносливости?

- а) Психологическая
- б) Тактическая
- в) Физическая
- г) Судейская

8. Что помогает улучшить равновесие и пространственную ориентацию?

- а) Просмотр видео
- б) Специальные упражнения
- в) Перерыв в тренировках
- г) Изучение истории спорта

9. Положение «основная стойка», это стойка

- а) Ноги на ширине плеч;
- б) Пятки и носки вместе;
- в) Пятки вместе, носки врозь.

10. Что помогает спортсмену анализировать и исправлять собственные ошибки?

- а) Самоконтроль и дневник;
- б) Тренер;
- в) Пропуск тренировок.

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
б	в	б	б	а	б	в	б	б	а	б	а	в	в	б	б

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 висе; - 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; - сгибая ноги 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 колени, 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 висе; - упоры (низкая перекладина); - броском мах назад, соскок. Кольца: - вис, - махи; - угол (фиксация 2сек.); - соскок; Хореографическая подготовка: - элементы классического танца; - элементы партерной хореографии.