

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕРХНЕПАШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Рассмотрено  
Педагогическим Советом  
МБОУ Верхнепашинска СОШ № 2  
Протокол № 8 от 24.05.2024 г.



Утверждаю:

Директор

МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2

Ю.В. Поротникова

Приказ № 01-21-356 от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивная гимнастика»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Корнякова Христина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Верхнепашино, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной гимнастике разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. В процессе занятий этим видом спорта приобретаются разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, увеличивается подвижность в суставах, повышаются функциональные возможности и работоспособность организма, воспитываются настойчивость, воля, улучшается память, восприятие и внимание.

**Новизна программы** – Спортивная гимнастика — это фундамент для начала карьеры в любом виде спорта. Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин, а также прикладных видов спорта.

В реализации данной программы учеников ждет: общая и специальная физическая подготовка, развитие гибкости(шпагаты), разучивание различных акробатических элементов (кувырки, мостики, колеса, перевороты и тому подобное), хореографическая подготовка.

**Актуальность программы** – Актуальность спортивной гимнастики заключается в том, что она представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. Она является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения. Гимнастика не только дает определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, а также, формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела; воспитываются морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риск. Спортивной гимнастикой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** Спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, что обусловило ее востребованность при реализации профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительное, обще развивающее и профессионально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнениями воспитываются такие физические качества, как мышечная сила, ловкость, гибкость и др.; формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела; воспитываются морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучение в течение одного года, 2 часа в неделю. Общий объём – 72 часа. Возраст обучающихся 10 - 15 лет. Количество обучающихся до 12 человек.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся по заявлению родителей или законных представителей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Целью программы** Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей. Развитие гибкости, координации движений и реакции, формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

В рамках реализации данной цели программа по спортивной гимнастике для обучающихся будет способствовать решению следующих **задач:**

1. Укрепить здоровье занимающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащать занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формировать гигиенические навыки, приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучить новым видам движений, обогащать занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.
3. Формировать организаторские и профессионально-прикладные умения и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
4. Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и др.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.
5. Воспитывать эстетические, волевые, нравственные качества и прежде всего добросовестное, глубокое осознанное отношение к учебным и спортивным занятиям.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

по программе «спортивная гимнастика» первый год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о физической культуре и спорте. Знания о технике безопасности во время тренировочного процесса.	4 часа	4 часа	-	текущий
2.	Общая физическая подготовка	10 часов	1 час	9 часов	Техника выполнения
3.	Техника выполнения кувырков вперед и назад	4 часа	1 час	3 часа	Техника выполнения
4.	Гибкость. Формирование правильной осанки.	10 часов	1 час	9 часов	Техника выполнения

5.	Техника выполнения стойки на руках	10 часов	1 час	9 часов	Техника выполнения
6.	Техника выполнения переворота боком	10 часов	1 час	9 часов	Техника выполнения
7.	Техника выполнения упражнения «мост»	6 часов	1 час	5 часов	Техника выполнения
8.	Техника выполнения стойки на голове	8 часов	1 час	7 часов	Техника выполнения
9.	Комбинация из акробатических элементов	6 часов	1 час	5 часов	Техника выполнения
10.	Сдача нормативов ОФП и комбинации из акробатических элементов	4 часа	-	4 часа	Аттестация в баллах
Итого часов		72	12	60	

### **Содержание учебного плана программы**

#### **Знания о физической культуре и спорте. Знания о технике безопасности во время тренировочного процесса. (4 часов)**

Физическая культура и спорт в России. История развития спортивной гимнастики, и ее роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для спортивной гимнастики. Техника безопасности во время тренировочного процесса.

#### **Общая физическая подготовка (10 часов)**

Упражнения, направленные на развитие всех физических качеств (скорости, скоростно-силовых способностей, выносливости, ловкости, гибкости, координации и силы).

#### **Техника выполнения кувырков вперед и назад (4 часов)**

Изучения техники выполнения «группировки», перекаты в «группировки», кувырок вперед с возвышения по частям, кувырок вперед с возвышения слитно, кувырок назад с возвышения по частям, кувырок назад с возвышения слитно, кувырок вперед и назад на гимнастическом мате.

#### **Гибкость. Формирование правильной осанки. (10 часов)**

Развитие гибкости с помощью различных пассивных и активных упражнений, которые воздействуют на плечевые и локтевые суставы,

позвоночного столба, тазового сустава, тазобедренного, голеностопного и коленном суставах.

#### **Техника выполнения стойки на руках (10 часа)**

Техника постановки рук и ног при выполнении стойки на руках, упор лежа на полу, упор лежа на возвышении с постепенным увеличением высоты, стойка на руках у опоры (стенка, гимнастический куб).

#### **Техника выполнения переворота боком (10 часа)**

Техника постановки рук и ног при выполнении переворота боком, выполнение первой части переворота боком с помощью тренера, далее, также у стены или гимнастического куба, выполнение переворота боком полностью по линии, у стены.

#### **Техника выполнения упражнения «мост» (6 часов)**

Техника постановки рук и ног при выполнении упражнения «мост», опускание в «мост» у опоры, «мост».

#### **Техника выполнения стойки на голове (8 часа)**

Техника постановки рук и ног при выполнении стойки на голове, стойка на голове у опоры, стойка на голове.

#### **Комбинация из акробатических элементов (6 часов)**

Комбинация из выученных акробатических элементов с элементами хореографии.

#### **Сдача нормативов ОФП и комбинации из акробатических элементов (4 часа)**

В ходе экзамена физические упражнения выполняются в следующей последовательности:

- силовые упражнения;
- упражнения на быстроту;
- упражнения на выносливость.

Комбинация включает в себя: стойка на руках и голове, кувырок вперед и назад, «мост», переворот боком.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Спортивная гимнастика»

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося

опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами являются:**

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу	Май 2025 г.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Число/Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы аттестации/контроля
<b>Знания о физической культуре и спорте. Знания о технике безопасности во время тренировочного процесса.</b>						
1		Лекция, беседа	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	текущий
2		Лекция, беседа	1	Введение в мир спортивной гимнастики	Спортивный зал	текущий
3		Лекция, беседа	1	Краткий обзор развития спортивной гимнастики в России	Спортивный зал	текущий
4		Лекция, беседа	1	Техника безопасности во время тренировочного процесса	Спортивный зал	текущий
<b>Общая физическая подготовка</b>						
5		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Спортивный зал	Техника выполнения
6		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на мышцы ног и мышцы рук	Спортивный зал	Техника выполнения
7		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на брюшной пресс	Спортивный зал	Техника выполнения
8		Беседа и показ с выполнением	1	Упражнения на скорость, скоростно-силовые способности и выносливость	Спортивный зал	Техника выполнения

		упражнений				
9		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на развитие координации	Спортивный зал	Техника выполнения
10		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на скорость, скоростно-силовые способности и выносливость. Упражнения на развитие координации	Спортивный зал	Техника выполнения
11		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на мышцы ног и мышцы рук	Спортивный зал	Техника выполнения
12		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на скорость, скоростно-силовые способности и выносливость. Упражнения на развитие координации. Упражнения на брюшной пресс	Спортивный зал	Техника выполнения
13		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения на мышцы ног и мышцы рук	Спортивный зал	Техника выполнения
14		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на скорость, скоростно-силовые способности и выносливость	Спортивный зал	Техника выполнения
<b>Техника выполнения кувырков вперед и назад</b>						
15		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	«Группировка»	Спортивный зал	Техника выполнения
16		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Перекаты в «группировке»	Спортивный зал	Техника выполнения
17		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на мышцы ног и мышцы рук, перекаты в «группировке»	Спортивный зал	Техника выполнения
18		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Кувырок вперед и назад с возвышения. Кувырок вперед и назад на гимнастическом мате	Спортивный зал	Техника выполнения

<b>Гибкость. Формирование правильной осанки</b>						
19		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на формирование правильной осанки	Спортивный зал	Техника выполнения
20		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на развитие гибкости в плечевых и локтевых суставах	Спортивный зал	Техника выполнения
21		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на развитие гибкости в тазовом и тазобедренном суставе	Спортивный зал	Техника выполнения
22		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на развитие гибкости в коленном и голеностопном суставе	Спортивный зал	Техника выполнения
23		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на формирование правильной осанки	Спортивный зал	Техника выполнения
24		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на развитие гибкости в позвоночном столбе	Спортивный зал	Техника выполнения
25		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Разучивание шпагатов, упражнения на формирование правильной осанки	Спортивный зал	Техника выполнения
26		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Разучивание шпагатов	Спортивный зал	Техника выполнения
27		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Разучивание шпагатов, упражнения на формирование правильной осанки	Спортивный зал	Техника выполнения
28		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения на развитие гибкости в тазовом и тазобедренном суставе, упражнения на развитие гибкости в плечевых и локтевых суставах	Спортивный зал	Техника выполнения

<b>Техника выполнения стойки на руках</b>						
29		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения для правильной постановки рук и ног при выполнении стойки на руках	Спортивный зал	Техника выполнения
30		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упражнения для правильной постановки рук и ног при выполнении стойки на руках,	Спортивный зал	Техника выполнения
31		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упор лежа	Спортивный зал	Техника выполнения
32		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упор лежа, упор лежа на возвышении	Спортивный зал	Техника выполнения
33		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Упор лежа на возвышении	Спортивный зал	Техника выполнения
34		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на руках у стены с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
35		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на руках у стены с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
36		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на руках у опоры без помощи тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
37		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на руках у опоры без помощи тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
38		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Ходьба в стойке на руках у стены	Спортивный зал	Техника выполнения

<b>Техника выполнения переворота боком</b>						
39		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Разучивание постановки рук и ног во время выполнения переворота боком	Спортивный зал	Техника выполнения
40		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Разучивание постановки рук и ног во время выполнения переворота боком	Спортивный зал	Техника выполнения
41		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Первая часть переворота боком с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
42		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Первая часть переворота боком с помощью тренера, первая часть переворота боком у опоры без помощи тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
43		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Первая часть переворота боком у опоры без помощи тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
44		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Переворот боком полностью по полоске с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
45		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Переворот боком полностью по полоске с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
46		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Переворот боком полностью по полоске самостоятельно	Спортивный зал	Техника выполнения
47		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Переворот боком полностью по полоске самостоятельно	Спортивный зал	Техника выполнения
48		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Переворот боком полностью по полоске самостоятельно	Спортивный зал	Техника выполнения
<b>Техника выполнения упражнения «мост».</b>						

49		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Разучивание правильной постановки рук и ноги при выполнении упражнения «мост»	Спортивный зал	Техника выполнения
50		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Прогибание назад у гимнастической стенке	Спортивный зал	Техника выполнения
51		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	«Мост» на гимнастическом мате с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
52		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	«Мост» на гимнастическом мате с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
53		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	«Мост» на гимнастическом мате без помощи тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
54		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	«Мост» на гимнастическом мате без помощи тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
<b>Техника выполнения стойки на голове</b>						
55		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Разучивание постановки рук и ног при выполнении стойки на голове	Спортивный зал	Техника выполнения
56		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Разучивание постановки рук и ног при выполнении стойки на голове, стойка на голове у опоры с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
57		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на голове у опоры с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
58		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на голове у опоры с помощью тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
59		Беседа и показ с выполнением	1	Стойка на голове у опоры без помощи тренера	Спортивный зал	Техника выполнения

		упражнений				
60		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на голове у опоры без помощи тренера	Спортивный зал	Техника выполнения
61		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на голове на гимнастическом мате	Спортивный зал	Техника выполнения
62		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Стойка на голове на гимнастическом мате	Спортивный зал	Техника выполнения
<b>Комбинация из акробатических элементов</b>						
63		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Комбинация из акробатических элементов	Спортивный зал	Техника выполнения
64		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Комбинация из акробатических элементов	Спортивный зал	Техника выполнения
65		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Комбинация из акробатических элементов	Спортивный зал	Техника выполнения
66		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Комбинация из акробатических элементов	Спортивный зал	Техника выполнения
67		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Комбинация из акробатических элементов	Спортивный зал	Техника выполнения
68		Беседа и показ с выполнением упражнений	1	Комбинация из акробатических элементов	Спортивный зал	Техника выполнения
<b>Сдача нормативов ОФП и комбинации из акробатических элементов</b>						
69		Беседа с выполнением	1	Подготовка к сдаче нормативов ОФП. Пробный вариант	Спортивный зал	Баллы

		упражнений				
70		Беседа с выполнением упражнений	1	Подготовка к сдаче комбинации из акробатических элементов. Пробный вариант	Спортивный зал	Баллы
71		Беседа с выполнением упражнений	1	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Баллы
72		Беседа с выполнением упражнений	1	Сдача комбинации из акробатических элементов	Спортивный зал	Техника выполнения

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Спортивный зал	шт	2
2.	Гимнастические маты	шт	15
3.	Гимнастические стенки	шт	4
4.	Перекладина гимнастическая	шт	2
5.	Гимнастический мост	шт	1
6.	Гимнастические подставки	шт	5
7.	Зеркало	шт	1
8.	Гимнастический станок	шт	1

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – высшее специальное.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной показатель работы секции по спортивной гимнастике - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных гимнастов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка гимнастов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – спортивной гимнастики. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного

биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Арнис, В.Р. Развитие мощности работы у человека при тренировке силы. [Текст]/В.Р. Арнис//Физиология человека. -1994.- Т20, №2.- С.80-87.)
2. Абрамовский, И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена/ И.Н. Абрамовский. // Теор. и практ. физ. культ., 1968, №11, с. 17-19
3. Брянкин, С.В. Жданов, Л.Н. Шустин, Б.Н. Спортивный отбор и ориентация. [Текст]: учебное пособие/под ред. С.В. Брянкина. - Смоленск: СГИФК, 1997. - 68 с.
4. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. - Киев: Здоровье, 1983.- 205 с.
5. Витков Н. Курс лекций по физической культуре/Витков Н.//Силовые способности и методика их развития. [Текст]: учебная литература-2015, 13с
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст]: учебное пособие/ Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. - 336 с.
7. Дегтярев И.П. Физическое развитие. - М.: Академия, 2005 - С. 23–48
8. Минаева Н.А. Изучение координационных способностей юных гимнастов [Текст] // Материалы шестой республиканской научно - теоретической конференции. - Ташкент, 1976. - С. 67–70.

### Литература для обучающихся:

1. Лисицкая, Т.С. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. 48 2-е, перераб. Вольные упражнения. Т.С.Лисицкая, В.Е.Заглада/под редакцией Гавердовского Ю.К. – М. :Физкультура и спорт, 1986. – С.3-4.
2. Менхин, Ю.В.Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – С. 16–19

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов.–Киев: Олимпийская литература, 2004. – С.302-314.
4. Дегтярев И.П. Физическое развитие. - М.: Академия, 2005 - С. 23–48
5. Солодянников, В.А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: учебное пособие / В.А.Солодянников. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2013. 157 с.

#### **Список рекомендованной литературы для родителей**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.