

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

Принято на
Заседании педагогического
совета
Протокол № 1
От 30 января 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ ДО АО «СШОР №1»
Л.А. Маркина
Приказ ГБУ ДО АО ДО «СШОР №1»
от _____ 2023 г. № _____



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный уровень.
Срок реализации программы — 1 года
Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Разработал: Ильясов Рамиль Афраимович
заместитель директора
по спортивно-методической работе

Астрахань, 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике ознакомительный уровень разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее — ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее — Концепция),
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее — Приказ № 2).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 г.
8. Устава и локальных нормативных актов ГБУ ДО АО «СШОР №1»

Содержание:	Стр.
1. Пояснительная записка	4
1.1. Цель программы	7
1.2. Задачи программы	7
1.3. Адресат программы	9
1.4. Формы и режим занятий	9
2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы	13
2.1. Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся.	14
3. Учебно-тематический план и содержание программы	16
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	22
4.1. Организационно-методическое обеспечение программы	22
4.2. Структура учебного занятия	23
4.3. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы	24
4.4. Кадровое обеспечение реализации программы	25
4.5. Учебно-информационное обеспечение	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» (далее — Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Термин «спортивная гимнастика» происходит от греческого слова *gymnastike* (*gymnazo* – упражнять, тренировать) и принадлежит к древнейшим видам спорта, включающим соревнования на гимнастических снарядах, вольные упражнения и прыжки с опорой.

Современные международные турниры проходят с розыгрышем 14 комплектов наград: два комплекта предназначаются для командного зачета (мужчины и женщины), два — для розыгрыша абсолютного индивидуального первенства (мужчины и женщины), десять разыгрываются в различных видах многоборья (четыре для женщин и шесть для мужчин).

Многие виды спорта основаны на спортивной гимнастике. Гимнастические упражнения входят в подготовительные программы различных дисциплин спорта. В результате тренировок спортивной гимнастикой у занимающихся вырабатываются технические навыки, гибкость, координация движений, чувство равновесия, сила и выносливость.

Выполнение упражнений на брусках осуществляется на параллельных брусках (для мужчин) и на брусках различной высоты (для женщин). Бруска имеют вид двух деревянных жердей, в разрезе овальной формы, которые зафиксированы на металлической основе. Для мужчин высота брусков составляет 1,75 метров, а для женщин — 1,65 и 2,45 метра. Высота гимнастического снаряда измеряется относительно поверхности матов, размещенных под ними для страховки. Женщины выполняют обороты вокруг жердей в двух направлениях с разнообразными техническими элементами над жердью и под ней, с исполнением вращения относительно продольной и поперечной оси, используя хват одной рукой или двумя, а так же без помощи рук.

Мужчины выполняют на брусках динамические вращения, махи, упражнения со статичными упорами, в том числе, горизонтальными, стойки на руках с дополнительными элементами. Гимнаст должен реализовать весь комплекс упражнений, рассчитанный на полную длину снаряда, охватывая верхний и нижний ярус брусков.

Вольные упражнения (участвуют как мужчины, так и женщины) выполняются на гимнастическом ковре, площадью 12х12 метров. Материал, из которого изготовлен специальный ковер для упражнений — шерсть или синтетика с эластичной поверхностью, рассчитанной для жесткого толчка и,

одновременно, для безопасного приземления гимнаста. С каждой стороны ковра от меряется «граница безопасности» метровой ширины. Вольные упражнения включают комплекс отдельных упражнений (сальто, кувырки, шпагаты, стойки на руках) и их элементов, отличающихся по темпу и характера выполнения.

Вольные упражнения (при участии мужчин и женщин) выполняются с максимальным использованием всей площади ковра. Выступление оценивается по сложности программы и каждого отдельного элемента, чистота и степень уверенности при их выполнении. Учитывается оригинальность композиции, артистический фон выступления с музыкальным сопровождением (особенно, это касается женщин). Время, отведенное на выступление, для мужчин составляет одну минуту десять секунд, а для женщин — минута и тридцать секунд.

Опорные прыжки (при участии мужчин и женщин) выполняются с разбега при помощи опоры, длиной 1,6 метра и шириной 0,35 метра. Гимнаст начинает разбег со специальной 25-метровой дорожки, шириной 1 метр, делает толчок ногами с мостика, расположенного на высоте 20 см., с наклоном к дорожке, и затем отталкивается руками. Мужчины могут отталкиваться одной рукой от амортизирующего мостика. Прыжки могут выполняться одновременно с сальто, переворотом, или прямыми. Мужской снаряд расположен на высоте 1,35 метра, а женский — на 1,25 метра перпендикулярно дорожке.

Выполнение соревновательных упражнений отличается установленными правилами для мужчин и для женщин. Женщинам дается право на две попытки, чтобы выступить с наилучшими показателями, а мужчинам — только одна. По результатам выступления выставляется средний балл за выполненные упражнения. Учитывается высота и длина прыжка, его вид, число оборотов, четкость исполнения и приземления.

Упражнения на бревне для женщин выполняются на снаряде, размерами 5 метров в длину и 0,1 метра в ширину, который неподвижно зафиксирован на высоте 1,25 метров от ковра. Выступление представляет собой комплекс динамичных и статичных элементов: сальто, прыжки, повороты, танцевальные составные, шпагаты, «ласточки», которые выполняются в разнообразных позициях, в том числе, стоя и лежа на бревне.

Гимнастки должны реализовать упражнения на все длине снаряда. Оценивается их гибкость, равновесие и элегантность. Выступление не превышает по времени одной минуты и тридцать секунд.

Упражнения на коне для мужчин выполняются на специальном снаряде с ручками, придерживаясь за которые, делают махи ногами. (Снаряд этого же вида без ручек применяются в опорном прыжке). Конь закрепляют в неподвижном положении на высоте 1,05 метра. Упражнения состоят из махов и вращений, стоек, которые выполняются с задействованием всех частей снаряда.

Упражнения на кольцах для мужчин выполняются на снаряде, который состоит из двух подвижных деревянных колец, зафиксированных на тросах

высотой 2,55 метра. Упражнения на кольцах (обороты, подъемы, выкруты) позволяют оценить не только гибкость, но и физическую силу гимнаста. Статистические упражнения на кольцах так же сложны, как и динамические. Правила таковы, что в конце выступления соскок гимнаста должен иметь вид акробатического элемента. Принимая исходную позицию на кольцах, гимнасты могут использовать помощь ассистента, как и на перекладине.

Актуальность программы:

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в создании условий в дальнейшем определении вида спорта, творческой самореализации личности ребенка, укрепления физического и психического здоровья.

Спортивная гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического посещения занятий. Этот вид спорта предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность обучающихся к разносторонней физической деятельности, формирование физического совершенствования.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных качеств и умений. Акробатические упражнения способствуют всестороннему развитию всех органов и систем и, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость обучающихся.

Программа представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов учебного занятия, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков, и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в определенные возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью является то, что в данной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе представлена модель системы работы по овладению детьми ознакомление с базовыми навыками

посредством развивающих игр и спортивных игр с техникой и тактикой, такого системного материала по данному виду спорта как «Спортивная гимнастика» для детей.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всесторонне гармоничное физическое и духовное развитие ребенка, дать начальное представление о гимнастике, ее содержании, цели, структуры.

1.1. Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание физически и духовно развитой личностью.

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- обучить технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой в спортивном зале;
- ознакомить обучающихся с правилами здорового образа жизни, основам гигиены;
- овладение методами определенного уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области спортивной гимнастики освоение правил вида спорта, изучение истории, опыта мастеров;
- выполнение элементарных акробатических элементов, применение их в игровой деятельности на ознакомительном уровне;
- обучить необходимым навыкам самостраховки (в условиях спортзала);
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;

Воспитательные (личностные):

- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения силы воли в достижении поставленных задач;
- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям спортивной гимнастикой;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

Развивающие (метапредметные):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Спортивная гимнастика»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- мотивация к занятиям выбранному виду спорта «спортивная гимнастика».

Адресат программ:

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет. На обучение по программе стартового-оздоровительного уровня зачисляются дети с 5 лет, зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления медицинской справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Группы формируются составом не менее 12 и не более 25 человек, разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше 2-х лет.

1.4. Формы и режим занятий

Формы организации занятий: групповые (индивидуально-групповые) и теоретические занятия.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможно открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. А также рекомендуются посещения спортивных мероприятий (соревнований) встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: под методами обучения в спортивной гимнастике понимают пути, позволяющие преподавателю добиваться усвоения знаний, умений и навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения (в лекциях, беседах, рассказах) и показа (демонстрации, посещения соревнований и тренировок, и т. п.).

Умения вырабатываются путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на контрольно-переводных нормативов, соревнованиях и т. д.

Словесное изложение материала сразу нужно увязывать с практикой.

Демонстрация (показ). Заключается в том, что преподаватель правильно показывает упражнения, приемы, способы тренировки, применяемые выдающимися мастерами. В процессе показа надо объяснять занимающимся, что им следует делать, чтобы выполнить показываемые действия, какие выводы они должны сделать из наблюдений.

Разучивание. Применяется с целью выработки умения выполнять определенные действия. Основная задача, решаемая этим методом, привить занимающимся умение выполнять элементы спортивной гимнастики, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: преподаватель показывает и объясняет действия, которые должны быть выполнены занимающимся. Занимающиеся выполняют изучаемые действия, а преподаватель следит за правильностью их выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности занимающихся преподаватель применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода разучивания (целостный и по частям). В свою очередь, эти два основных метода имеют много разновидностей, а иногда используются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых элементов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных (под простыми упражнениями и приемами понимаются действия, в которых занимающимся нужно освоить один несложный по координации элемент; под сложными — действия, в которых занимающийся должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов).

Но основным методом подготовки является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием вариативного упражнения. Кроме того, в занятиях по спортивной гимнастике

присутствует для группы воспитательные методы, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух астрономических часов.

Режим занятий объемы учебных часов в стартовой группе

Уровень сложности	год обучения	Возраст обучающегося	Недельная нагрузка	Допустимый режим занятий	Кол.,во учебных недель	Итого часов в год
ознакомительный уровень	первый	5-7 лет	2 ч.	1x1	42	84

Учебный план на весь период обучения в часах

	Раздел подготовки	час
1	Общая физическая подготовка	34
2	Специальная физическая подготовка	33
3	Техническая подготовка	11
4	Теоретическая, психологическая подготовка	5
5	Контрольные испытания	1
	Итого:	84

1.5. Срок реализации программы.

Продолжительность обучения 1 год. Программа реализована на 42 учебные недели в зависимости от установленного регламента организации, реализующей данную программу. Программа рассчитана на 1 год и реализуется в объеме 84 часа. Продолжительность одного занятия астрономического часа 60 минут, количество часов в неделю может быть не более 2 часов.

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты.

Предметные результаты.

В результате освоения содержания, обучающиеся будут знать:

- историю развития гимнастики в мире; историю развития отечественной гимнастики и ее традиции: тенденции развития и формирования современной гимнастики в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в гимнастике;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности гимнастикой;
- способы и правила закаливания;
- правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами гимнастики;
- методику организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике, прыжков на батуте, спортивной акробатике;

будут уметь выполнять:

- простые акробатические элементы (кувырки, колесо и т.д.);
- играть в подвижные игры с элементами гимнастики;
- контрольно-тестовые упражнения по общеразвивающим упражнениям и специальным упражнениям с элементами гимнастики, технико-тактическая подготовка;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений с элементами гимнастики, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений.
- участвовать в соревнованиях по спортивной гимнастике, прыжков на батуте, спортивной акробатике в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по частоте сердечных сокращений; анализировать результаты показателей физического развития своего организма;

- анализировать результаты достижений личностного (индивидуального) показателей вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность, уважение к взрослым, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- организовывать и проводить активный досуг со сверстниками или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами гимнастики;
- вести здоровый образ жизнь;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий.

2. Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений общей физической, специальной и технической подготовки — является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточный контроль проводится педагогом в конце первого полугодия обучения — май месяц.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания реализации программы учебного года — месяц декабрь, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа; Приказом назначается педагог дополнительного образования.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль или итоговый контроль в указанные сроки для него назначается дополнительный срок сдачи тестовых упражнений, с учетом времени его реабилитации (восстановления после болезни).

Контроль и аттестации осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об приеме контрольно-переводных нормативов в ГБУ АО ДО «СШОР №1».

Влияние физических качеств и телосложения на результативность:

Физические качества и телосложение	Уровень влияние
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное; 2-среднее; 1- незначительное влияние.

2.1. Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 5 — 7 лет

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	—	3	—
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			—	5	—	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

Общие требования проведения контрольных испытаний:

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов, для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

3. Учебно-тематический план и содержание программы.

Раздел I. Введение.

Учебно-тематический план программы носит рекомендательный характер и может быть изменен с учетом субъективных и объективных факторов организации, учебного процесса организации, в которой планируется реализация программы (состав группы, недельная нагрузка и т.д.).

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев, Инвентарь и оборудование для занятий спортивной гимнастикой. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Требования к спортивной одежде — футболка, шорты, носки, вторая обувь.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Раздел II. Теоретическая подготовка.

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей тренировочных занятий.

1. Физическая культура и спорт в России

- почетные спортивные звания;

- единая спортивная квалификация;
- место гимнастики в общей системе физического воспитания.

2. Теория развития гимнастики

- виды спорта в СССР, России;
- этапы роста видов спорта;
- участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.

3. Краткое сведение о влиянии физических упражнений на организм человека.

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека;
- воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений;
- совершенствование координации движений и выполнение упражнений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий видами спорта.
- влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

- Гигиенические требования к местам поведения занятия.
- Основы режима тренировки и отдыха.
- Личная гигиена спортсмена.
- Закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.
- Правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях видами спорта.
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление.
- Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

6. Основы тренировок спортсменов.

- Задачи и принципы тренировок.
- Физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь.
- Особенности подготовки юных гимнастов/гимнасток.
- Методика обучения гимнастическим, акробатическим упражнениям.

7. Физиологические основы тренировки:

- Физиологическая характеристика гимнастических, акробатических упражнений, влияние на функциональное состояние организма.
- Вработываемость и утомляемость.
- Оценка нагрузки при тренировочных занятиях.

8. Правила поведения в спортивном зале и пользование гимнастическими снарядами.

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

9. Терминология гимнастических, акробатических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений. Значение терминологии, требования к терминологии, правила применения, термины гимнастических, акробатических упражнений.

10. Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм. Оказание первой помощи.

11. Правила и судейство соревнований. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по видам спорта. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических, акробатических упражнений. Разбор типичных ошибок. Основные виды соревнований по видам спорта.

12. Психологическая подготовка спортсмена. Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся видами спорта. Задачи ОФП в видах спорта реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи видов спорта – общее физическое воспитание и оздоровление, а также в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата.

ОФП в группах всех возрастов – различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, плавание, подвижные игры.

ОФП юных спортсменов может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Основными свидетельствами ОФП группы начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, резиновыми бинтами, амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) и специально-техническая подготовка на первом году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучения, упражнения ОФП и СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения общей физической подготовки:

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
- Упражнения из других видов спорта. Легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных видов спорта.

Раздел IV. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) в видах спорта – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических, акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов многоборья и конкретных упражнений. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в видах спорта. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте мастерства. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине (для детей 5-7 лет: 4 серии по три раза в быстром темпе)
- 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 виси на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол в виси на г/стенке (держать);
- 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.

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.

Упражнения для развития прыгучести.

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

Упражнения для развития быстроты.

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение упражнений на время.

Упражнения для развития выносливости.

- равновесие на одной, держать;
- стойка на руках, держать;
- отмахи из упора на н/ж брусьев;
- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждой гимнастки.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации

обучающихся. На каждом занятии решается как правило комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных.

Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

4.1. Организационно-методическое обеспечение программы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используется метод: словесный (объяснение, беседа, рассказ); наглядный (показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов); практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры).

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по гимнастике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

4.2. Структура учебного занятия

Готовясь к учебному занятию, педагог должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть — разминка, предназначена для организации группы (групповой метод) и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач занятия, разогревания, и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, применяются упражнения умеренной интенсивности. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая

индивидуальные особенности занимающихся, и задачи занятия. Физиологическая разминка предусматривает: подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, которые оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное воздействие) на организм человека и позволяют улучшить работу двигательного аппарата обучающихся, научиться более точно дифференцировать движения. Обучающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста обучающегося, периода подготовки и направленности занятия. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. В подготовительную часть включатся строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно разместить обучающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат. В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований, включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс упражнений.

Основная часть занятий - решаются три задачи: овладение техническими и практическими навыками и их совершенствование, психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения, развития быстроты реакции, выполнения двигательной задачи, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, качеств, и скоростной выносливости. Самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные биофизические и морально-волевые

качества, тактико-техническое мастерство. Обучающиеся учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

Занятия по гимнастике в зависимости от задач, стоящих перед обучающимися, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия наиболее распространенная Форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

4.3. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с условиями безопасности организации учебного процесса по виду деятельности «Спортивная гимнастика».

Таблица №1.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на	штук	1

	ножке		
8.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
9.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
10.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
11.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
12.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
13.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
14.	Конь гимнастический маховый	штук	1
15.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
16.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
17.	Мат гимнастический	штук	50
18.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
19.	Мостик гимнастический	штук	6
20.	Музыкальный центр	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	10
23.	Перекладина гимнастическая	штук	1
24.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
25.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
26.	Подставка для страховки	штук	2
27.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
28.	Скакалка гимнастическая	штук	20
29.	Скамейка гимнастическая	штук	8
30.	Стенка гимнастическая	штук	6

4.4. Кадровое обеспечение реализация программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или средне специальное профессиональное образование в области спортивной борьбы. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05 2013 года №298 н или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12 2020 года №952 н.

4.5 Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.10.2012г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта «спортивная гимнастика» «прыжки на батуте» «спортивная акробатика».
2. Гавердовского Ю.К., Смолевского В.М. Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры, Москва 1979 г.
3. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012.
4. Правила соревнований по виду спорта спортивная гимнастика.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт: Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru> 129
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
4. Официальный сайт: Министерства спорта Астраханской области. <https://minsport.astrobl.ru/>
5. <https://olimpreserv1-30.ru/>