

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1» г. Сочи**

«СОГЛАСОВАНО»

решение педагогического совета
МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи
Протокол № 5 от 10.06.2019 года

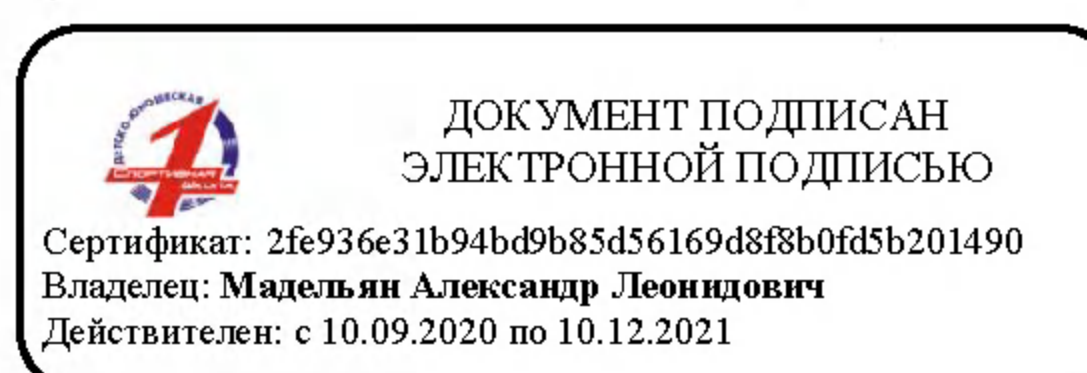


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Мадельян А.Л.

Приказ № 58 от 10.06.2019 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СВЕРХ УСТАНОВЛЕННОГО БЮДЖЕТНОМУ
УЧРЕЖДЕНИЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Разработчик: тренер-преподаватель:
Короткова С.С., Бжания С.Р., Титов О.И., Галстян А.С.

Срок реализации – 10 месяцев

**Сочи
2019**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр.	3
1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.....	стр.	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	стр.	3
1.3. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.....	стр.	4
1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	стр.	4
1.5. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	стр.	5
1.6. Формы и режим занятий.....	стр.	5
1.7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	стр.	5
1.8. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	стр.	5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	стр.	7
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.....	стр.	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	стр.	8
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.....	стр.	8
3.1.1. Теоретические знания.....	стр.	8
3.1.2. Общая физическая подготовка.....	стр.	8
3.1.3. Специальная физическая подготовка.....	стр.	8
3.1.4. Техническая подготовка (девочки).....	стр.	8
3.1.5. Техническая подготовка (мальчики).....	стр.	9
3.2. Методы обучения технике гимнастики.....	стр.	9
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	стр.	12
4.1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.....	стр.	12
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	стр.	15
5.1. Список литературных источников.....	стр.	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике (далее программа) - спортивно - оздоровительная.

Настоящая программа разработана в соответствии с Типовым планом- проспектом учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде - всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота,

доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

1.3. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель программы:

- на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в гимнастике.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
10. Воспитание творческой инициативной личности.
11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4 – 7 лет.

1.5. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 10 месяцев.

В группы СО зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СО приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

1.6. Формы и режим занятий.

Формы занятий.

Очная, групповая. Минимальная-оптимальная наполняемость группы 10-20 человек.

Режим занятий.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю 3 часа (астрономические часы), продолжительность одного занятия 1 час (60 минут).

1.7. Ожидаемые результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

1.8. Формы подведения итогов реализации программы по предметным областям

Итоги обучения

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики.

Форма подведения итогов

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

Произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой, а также качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных нормативов;

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 1, 2).

Таблица № 1

Учебный план-график распределения учебных часов на 40 недель (девочки)

Раздел	Содержание средств	Всего часов
	Количество часов в неделю	3
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	50
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	10
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	10
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	10
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	10
	5. Упражнение на развитие выносливости	10
3	Специальная физическая подготовка	65
	1. Шпагаты, мост	15
	2. Упражнения на равновесие	10
	3. Стойки	10
	4. Хореографическая подготовка	15
	5. Акробатика	15
4	Контрольные испытания	1
	Всего часов	120

Таблица № 2

Учебный план-график распределения учебных часов на 40 недель (мальчики)

Раздел	Содержание средств	Всего часов
	Количество часов в неделю	3
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	50
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	10
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	10
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	10
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	10
	5. Упражнение на развитие выносливости	10
3	Специальная физическая подготовка	25
	1. Шпагаты, мост	6
	2. Упражнения на равновесие	7
	3. Стойки	6
	4. Хореографическая подготовка	6
4	Техническая подготовка, в т.ч.	40
	1. Акробатика	10
	2. Конь-махи	10
	3. Опорный прыжок	10
	4. Перекладина	10
5	Контрольные испытания	1
	Всего часов	120

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.1.Теоретические занятия

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторская и судейская практика.

3.1.2. Общая физическая подготовка:

- 1.упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
 - 2.упражнения для развития силы мышц рук
 - 3.упражнения для развития мышц брюшного пресса
 - 4.упражнения для развития мышц спины
 - 5.упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
 - 6.упражнения для развития выносливости
 - 7.упражнения на гибкость и подвижности в суставах
 - 8.упражнения для развития координации
 - 9.элементы хореографии
 - 10.упражнения для укрепления вестибулярного аппарата
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).
- Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

3.1.3. Специальная физическая подготовка:

1. наклоны вперед из различных исходных положений
2. шпагаты
3. «мост»
4. махи ногами
5. стойки на руках
6. специальные упражнения на брусьях
7. упражнения для развития специальной прыгучести
8. упражнения для улучшения техники разбега
9. хореографическая подготовка

3.1.4. Техническая подготовка (девочки)

Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове

- кувырки
- стойка на руках
- переворот боком, назад, вперед
- «рондат»
- элементы хореографии

3.1.5. Техническая подготовка (мальчики)

1. Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
- мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев
- стойка на голове и руках (2 сек.)
- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Конь-махи

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)
- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы
- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

4. Перекладина

- И.П. - вис
- из вися, угол (2 сек.)
- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
- броском поднести носки к перекладине
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
- броском мах назад, соскок

3.2 Методы обучения технике гимнастики.

В практике обучения гимнастики используются несколькими методами. Основными из них являются:

1. **Рассказ или лекция.** Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. **Беседа.** Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. **Показ.** Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
4. **Наблюдения** занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
5. **Самостоятельная работа** занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.
6. **Упражнения (тренировки)** применяются для закрепления знаний и навыков.
7. **Соревнования.** Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на **три фазы:**
 1. Тренер-преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.
 2. Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.
 3. Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Занимающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь занимающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

Целостный и расчлененный. Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в гимнасте способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

Условия реализации программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастические маты, размером 2м*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.
- гимнастический конь, регулируемый на разную высоту;
- подкидной мостик;
- перекладина разной высоты.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Задание для самостоятельной работы учащихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;

Для повышения профессионального мастерства тренер-преподаватель планирует:

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах (таблица № 3).

Таблица № 3.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

Нормативы ОФП и СФП по спортивной гимнастике

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 20 м (с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	120	110	140	135	130	120	100
Подтягивание из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (кол-во раз)	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (с)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения на 3 счета	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см., фиксация 5 с.	30/7	30/6	30/5	35/5	40/5	30/7	30/6	30/5	35/5	40/5

Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не

будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретенных знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным

циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Задачи тренера-преподавателя: следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. - М., 1996 - С. 23.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. -М.: Академия, 2006. - С 147.
3. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. - 2⁰⁰1. - №8 - С. 6 - 8.
4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. - С. 315.
5. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. - С. 84-86.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - № 5. - С. 41.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. - М.: Дрофа, 2000. - С. 54 - 56.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2002. - С. 326 - 327.
9. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. - М.: Ф и С, 1985. - С.260.
- 1⁰. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. - М.: ФиС, 1986. - №1 - С. 112.
11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. -М.: Просвещение, 1987. - С. 218.
12. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации - Фрунзе, 1985 - С. 18.
13. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд. пед. наук - СПб, 2001 - С. 164.
14. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.
15. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 1999. - №1. - С. 11.
16. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. - 120 с.
17. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. - 1985. - № 1. - С. 29.
18. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений.- М.: Академия, 1999 - С. 34.
19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений.М.:Просвещение, 2006. - С. 74
20. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 - 83.
21. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987 - С. 4.
22. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. - С.9.

23. Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 - С. 117-119.
24. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель, 2002. - С. 536.
25. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. - М.: ВЛАДОС, 2000. - С. 76 - 77.
26. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск, 2000. - С. 3 - 5.
27. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000. - С. 161.
28. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
29. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8-9.
30. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2002. - С. 14 - 15.
31. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбтанциям на уроках физической культуры в школе. - Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. - С. 4.
32. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979. - С.89.
33. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - С. 147.
34. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. - Новосибирск: НГПУ, 1999. - С. 83 - 95.
35. Фирлева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 - С. 11; 22.
36. Фирлева 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.
37. 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.