

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» города Сочи

Принята на заседании
педагогического совета
от 23 мая 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

А.Л. Мадельян
23 мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: (общее количество часов) 12 недель (72 часа)

Возрастная категория: от 5 до 18 лет

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФ ДОД)

ID-номер программы в Навигаторе 45407

Разработчики программы:

Смольнякова Наталья Федоровна - заместитель директора по УСР МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Дудина Татьяна Викторовна, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

г. Сочи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».....	стр. 3
1.1.	Пояснительная записка программы.....	стр. 3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	стр. 8
1.3.	Содержание программы.....	стр. 9
1.4.	Планируемые результаты.....	стр. 16
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации».....	стр. 17
2.1.	Календарный учебный график.....	стр. 17
2.2.	Условия реализации программы.....	стр. 17
2.3.	Формы аттестации.....	стр. 18
2.4.	Оценочные материалы.....	стр. 19
2.5.	Методические материалы.....	стр. 20
2.6.	Список литературы.....	стр. 28
	Приложение № 1. Техника выполнения упражнений.....	стр. 33
	Приложение № 2. Календарный учебный график программы.....	стр. 35
	Приложение № 3. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта.....	стр. 36

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка программы.

Направленность образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная гимнастика» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта спортивная гимнастика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Профессиональный стандарт «Тренер - преподаватель» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

9. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Спортивная гимнастика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья

включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 5 до 18 лет, общее количество часов: 72 часа на 12 недель:

- 72 часа (от 5 до 18 лет) на обучение в рамках персофинансированного финансирования дополнительного образования детей (ПФ ДОД).

Реализация по персофинансированному финансированию начинается в период с 1 января 2024 г. по 05 апреля 2024 г. с момента издания приказа директором ДЮСШ № 1 г. Сочи.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, по заявлению родителей (законного представителя) в системе Навигатор.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья -

слабослышащие и позднооглохшие, нарушение речи); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы – ознакомительный, объем 72 часа, срок обучения – 12 недель.

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

Сроки реализации программы: 72 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 12 учебных недель (2 академических часа в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи

указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

Таблица № 1

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в неделях)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Ознакомительный	12	5	5	14-15	20	6	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Набор обучающихся осуществляется до 01.01.2024 г.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 5 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительные общеобразовательные программы.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы дополнительных предпрофессиональных программ;

Достижению данной цели способствует решение следующих

задач:

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике.

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);

- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах и т.д;

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,

- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике;
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

1.3. Содержание программы

Учебный план тренировочных занятий по виду спорта.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 12 недель и отражен в учебном плане (Таблица № 2).

Таблица № 2. Учебный план на 12 недель тренировочных занятий по виду спорта Спортивная гимнастика.

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки		Формы аттестации/контроля
		Ознакомительный (всего)		
		час		
1	2	3	6	
Общее количество тренировочных часов		72	-	
1.	Обязательные предметные области:	49	-	
1.1	Теория и методика ФК и С	7	Опрос	
1.2	Общая физическая подготовка	21	Выполнение норматива	
1.3	Вид спорта	21	Результаты соревнований	
2.	Вариативные предметные области:	17	-	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	9	Выполнение норматива	
2.2	Специальные навыки или	8	Выполнение норматива	
	Развитие творческого мышления	-	-	
	Хореография и (или) акробатика	-	-	
3.	Самостоятельная работа	2	Выполнение норматива	
4.	Аттестация	2	-	
4.1	Промежуточная аттестация		-	
4.2	Итоговая аттестация	2	Опрос	

Таблица № 3. Содержание разделов учебного плана

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки		Формы аттестации/контроля
		Ознакомительный (по ПФ ДОД 12 недель)		
		час		
1	2	3	4	
1.	Теоретические занятия	7	Опрос	
2.	Практические занятия	65	Выполнение норматива	
2.1	Тренировочные мероприятия	62	Выполнение норматива	
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	Результаты соревнований	
2.3	Иные виды практических занятий	1	Выполнение норматива	
3.	Количество часов в неделю	6	-	
4.	Количество тренировок в неделю	3	-	
5.	Общее количество тренировок	36	-	
6.	Медицинское обследование (количество раз)	-	-	

Содержание учебного плана.**Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (49 часа).****Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (7 часа).**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Тема № 2. История возникновения и развития спортивной гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней.

Тема № 3. Особенности спортивной гимнастики.

Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (21 часов).**Общая физическая подготовка:**

Тема № 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

Тема № 2. Упражнения для развития силы мышц рук

Тема № 3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Тема № 4. Упражнения для развития мышц спины

Тема № 5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

Тема № 6. Упражнения для развития выносливости

Тема № 7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах

Тема № 8. Упражнения для развития координации

Тема № 9. Элементы хореографии

Тема № 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).

Для рук: основные положения рук -вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа -на животе, боку, на спине; упоры -упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь,

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг полки вперед, в сторону, назад.

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (21 часов).

Юноши.

Тема № 1. Вольные упражнения (акробатика). Кувырки вперед, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

Тема № 2. Конь-махи упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперед; перемах правой вперед, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

Тема № 3. Кольца. Размахивания в висе (4 маха); махом вперед, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

Тема № 4. Опорный прыжок. С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

Тема № 5. Брусья (низкие) Прыжком упор углом (держать 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперед; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

Тема № 6. Перекладина. Подъем переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперед в вис углом (держать 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперед (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

Девушки.

Тема № 1. Акробатика. Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

Тема № 2. Прыжок. С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зелёный куб) метр.

Тема № 3. Брусья. Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держать 3 счёта; опуская ноги – соскок.

Тема № 4. Бревно. Связка шагов; соскок прогнувшись.

Тема № 5. Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте
 Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°. Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;
 Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (17 часов).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (9 часа).

Тема 1. Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с прыжками, с расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел подготовки 2.2. Хореография и (или) акробатика (8 часа).

Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках.

Тема 3. Упражнения по спортивной гимнастике. Подтягивание
 Лазание по канату. Сет углом. Отжимание. Шпагаты (поперечный шпагат, правый левый). Складка (ноги вместе, ноги врозь). Сет углом. Спичаг.

Ножнички. Прыжок в длину с места. Складка (ноги вместе, ноги врозь).
Кувырок вперед. Наклоны вперед из различных исходных положений. «Мост»

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (4 часов).

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внутренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел подготовки 4. Аттестация (2 часа).

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные общеобразовательные программы.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по спортивной гимнастике обучающиеся должны

Предметные: 1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств. 2. Владеть техникой базовых упражнений по спортивной гимнастике.

Личностные: 1. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом. 2. Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

Метапредметные: 1. Интерес к занятиям спортом. 2. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи муниципального и регионального уровней.

2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

1. Начало периода обучения– 01 января 2024 г.
2. Окончание периода обучения – 05 апреля 2024 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, продолжительность учебного периода – 12 недель учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:
Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю;
7. Начало занятий – 8.00, окончание занятий – 21.00.
8. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

Необходимым условием для реализации программы является наличие тренировочного 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.

-перекладина разной высоты.

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

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

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Профессиональные стандарты «Тренер- преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

2.3. Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, результаты тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

Нормативы ОФП дополнительной общеразвивающей программы по Спортивной гимнастике

Таблица № 4

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
	баллы					баллы				
	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 гимнастических 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

2.5. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой и укрепления здоровья учащихся.

На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные

игры, должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых упражнений.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по спортивной гимнастике.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида спортивной гимнастики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Возрастные особенности тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Детский спорт рассматривается как мощный фактор всестороннего развития организма и укрепления здоровья детей. Известно, что в детском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений.

В отличие от взрослого, на детский организм при занятиях спортом падает двойная нагрузка, т.к. перед ним стоят две задачи: обеспечить адаптацию к большим физическим нагрузкам и психоэмоциональным напряжениям и исполнить функцию роста и развития.

Сложные и многообразные изменения претерпевает организм ребенка в процессе роста и развития. На каждом возрастном этапе он выступает как единое целое, сложившееся в процессе эволюции и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности требуют во время регулярных занятий спортом исключительно внимательного подхода к дозированию нагрузок, не допускающего переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка, т.к. в этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления, важнейших в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности.

Одной из основных физиологических особенностей процесса развития, отличающей организм ребенка от организма взрослого, является рост, т.е. количественный процесс, характеризующийся непрерывным увеличением массы организма и сопровождающийся изменением числа его клеток и размеров. Более точный показатель роста организма – это повышения уровня развития физических качеств.

К важным закономерностям развития детей относятся неравномерность и непрерывность роста и развития, гетерохронизм с явлениями опережающего созревания жизненно важных функциональных систем.

Функциональные системы созревают поэтапно, сменяются, обеспечивая организму приспособления в различные периоды онтогенетического развития, В свою очередь физические способности имеют определенные сенситивные зоны возрастного развития. Волков Л.В. (1981) указывает, что

- развитие физических способностей у детей и подростков происходит разновременно;

- величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек;
- у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических способностей различны по своему уровню;
- специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке дает различный педагогический эффект, более высокий в период естественного увеличения темпа развития той или иной физической способности.

Возрастные особенности в строении организма и развитии функций, которые присущи отдельным этапам жизни, позволили определить возрастные периоды развития человека. Школьный возраст разделяют на следующие периоды:

Период дошкольного возраста: 3-7 лет

Младший школьный возраст: 7-11 лет

Период подросткового возраста: 11-15 лет

Старший школьный возраст или ранняя юность: 15-17 лет

Период юности: от 17 до 20 лет

Двигательный аппарат детей, большая подвижность, высокая эластичность связок и мышц, прогрессивное развитие способности к дифференцированию степени мышечных усилий позволяют уже в младшем школьном возрасте овладеть технически сложными видами спортивных движений.

Однако при этом недопустимы длительные динамические усилия и в особенности статические напряжения с элементами натуги. Дети младшего школьного возраста обладают устойчивостью к утомлению при мышечной работе. Статическое напряжение мышц сопровождается у них быстро прогрессирующим уменьшением частоты и амплитуды биопотенциалов.

Перегрузка физическими упражнениями в детском возрасте может привести к деформации суставов нижних конечностей в связи с изменением их косо-хрящевой структуры. Вследствие функциональной возрастной недостаточности аппарата дыхания и кровообращения дети младшего школьного возраста плохо приспособлены к работе в условиях гипоксемии.

Занятия физическими упражнениями с младшими школьниками строятся так, чтобы скоростные кратковременные нагрузки чередовались с достаточными паузами отдыха, менялся характер работы отдельных мышечных групп (бег, игровая деятельность, гимнастические упражнения).

Восстановительные процессы после кратковременных упражнений протекают у детей быстрее, чем у взрослых. Интенсивные длительные нагрузки, а также упражнения, требующие скоростной выносливости, переносятся детьми неудовлетворительно. Восстановительный период после их выполнения затягивается. Однако больше внимания должно уделяться воспитанию общей выносливости. Дети, например, успешно переносят малоинтенсивный бег, который является основным средством воспитания этого качества.

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой каратистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-

преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу прохождения дистанции.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных каратистами в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные каратистами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма;
- контроль уровня развития физических качеств.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого каратиста. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является

одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ

Психологическая подготовка. На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

Техника безопасности

Общие требования техники безопасности (Приложение № 3).

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии.

На тренировочном занятии тренер-преподаватель должен:

– о каждом несчастном случае во время занятий известность директора учреждения;

– в случае лёгкой травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

– к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, в срочном порядке необходимо вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

2.6. Список литературы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Профессиональный стандарт «Тренер - преподаватель» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.
8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.
9. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

Литература по виду спорта:

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. - 21. - №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. Смоленского. - М.: Ф и С, 1985. - С.260.
10. 1°. 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
19. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 - 83.
20. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987 - С .4.
21. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. - С.9.
22. 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.
23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель, 2002. - С. 536.
24. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. - М.: ВЛАДОС, 2000. - С. 76 - 77.

25. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск, 2000. - С. 3 - 5.
26. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000. - С. 161.
27. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
28. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе- 2001. - №8 - С. 8-9.
29. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2002. - С. 14 - 15.
30. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. - С. 4.
31. 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.
32. - 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. Фирилева 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. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 352 с.
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.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>

Техника выполнения упражнений.

1. Прыжок в длину с места:

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекаат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

2. Запрыгивание на возвышенность:

Высота горки 45 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд.

3. Отжимание:

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лежа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием.

4. Шпагат:

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

5. Мост:

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

6. Складка:

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

7. Кувырок вперед:

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

8. Ласточка:

исходное положение основная стойка, из исходного положения переместить вес тела на опорную ногу (правую, левую) другую ногу поставить назад на носок руки в стороны, с этого положения максимально поднять ногу назад на 90 градусов, спина прямая. И удерживать равновесие 5 секунд.

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения тренером-преподавателем при организации тренировочных занятий в группах обучающихся.

1.2. Тренер-преподаватель обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

1.3. Тренер-преподаватель отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении тренировочных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

1.4. При зачислении детей в группу по избранному виду спорта необходимо заключение врача о установлении группы здоровья и письменное заявление родителей о приеме в школу.

1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся.

2. Общие требования к безопасности на тренировочных занятиях

2.1. В начале учебного года тренер-преподаватель должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;

2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;

2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;

2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);

2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий

Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.

2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.

3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)

4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.

5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

Спортивный зал

1. Спортивный зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)

3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.

4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.

5. Не оставлять детей одних в спортзале.

6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.

7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.

2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)

3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.

4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.