

Приложение № 2
к Положению об оказании платных услуг
государственным автономным учреждением
дополнительного образования
Новосибирской области «Спортивная школа
«Центр подготовки по спортивной гимнастике
Евгения Подгорного»

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области «Спортивная школа
«Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного»
(ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ Евгения Подгорного»)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ
Евгения Подгорного»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ
Евгения Подгорного»


_____ А.М. Дубовицкий

Протокол № 4 от 19.09 2023г.

Приказ № 106-04 от 10.10, 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(в рамках оказания физкультурно-оздоровительных услуг
по физкультурной подготовке и физкультурному развитию)

(срок реализации программы – без ограничений)

Составитель:

Головки А.Е. старший инструктор-методист.

г. Новосибирск, 2023

Содержание

1.	Общее положение	3
2.	Тематический план	6
3.	Методическое обеспечение программы	8
4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	11
5.	Материально-техническое обеспечение реализации Программы	12
6.	Перечень информационно-методического обеспечения	13

1. Общее положение

Дополнительная общеразвивающая Программа (далее - Программа) в рамках оказания физкультурно-оздоровительных услуг по физкультурной подготовке и физкультурному развитию (далее - группы ОФП) оказывается государственным автономным учреждением дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного», предназначена для создания условий благоприятно воздействующих на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в занятия физической культурой и спортом.

Программа реализуется в соответствии с документами, регламентирующими содержание и структуру дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 061844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- СанПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ Евгения Подгорного».

Основные понятия и определения, используемые в Программе:

Исполнитель - государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного» (далее - Учреждение);

Заказчик – физическое или юридическое лицо, имеющее намерение заказать или приобрести услугу либо заказывающее или приобретающее услугу в соответствии с договором в пользу Потребителя (Занимающегося).

Потребитель (Занимающийся) – физическое лицо, имеющее намерение получить физкультурно-оздоровительную услугу по физкультурной подготовке и физкультурному развитию в группе ОФП, либо получающее физкультурно-оздоровительную услугу по физкультурной подготовке и физкультурному развитию в группе ОФП лично в соответствии с договором.

Тренер-преподаватель, инструктор по спорту, либо привлеченный специалист, заключивший договор гражданско-правового характера с Учреждением, оказывающий физкультурно-оздоровительную услугу по физкультурной подготовке и физкультурному развитию, является штатным работником Учреждения, на основании приказа, утвержденного директором Учреждения.

Программа составлена с учетом потребностей занимающихся, законных представителей, граждан, спортивных и образовательных учреждений, социума и направлена:

- на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья детей и взрослых;
- на раннее приобщение детей к здоровому образу жизни;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и взрослых;
- на формирование основ общей и физической культуры личности;
- на получение детьми начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- на выявление и отбор одаренных детей.

Программа разработана с учетом передового опыта обучения и учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике, результатов научных рекомендаций по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и тренерско-педагогического состава.

Специфика условий реализации Программы, освоения техники гимнастических упражнений проходит в игровых формах, для более взрослых учитывается их подготовка. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику базовым средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания.

В современных условиях развития спортивной гимнастики Учреждение является особым развивающим пространством, ориентирующим своих Потребителей на личностные достижения. Сложность такого вида спорта, как спортивная гимнастика и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста. Важнейшим направлением реализации Программы, является соответствие потребностям и возможностям, а также возможность обеспечить дальнейшее развитие их одарённости.

Программа заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании занимающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который находят индивидуальный подход к способностям занимающихся, а также взаимодействию с ними. Успешность воспитания занимающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи физкультурно-оздоровительной подготовки и нравственного воспитания.

Цель Программы: Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, развитие социальных навыков и коммуникативных способностей.
- повышение уровня физической подготовленности и психологических качеств детей и взрослых.
- выявление задатков и способностей детей.
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой.
- воспитание спортивного характера.
- подготовка перспективных занимающихся для перевода в группы спортивной подготовки.

На данном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Возраст занимающихся. Программа рассчитана на занимающихся с 4 лет. В группы зачисляются лица, желающие заниматься гимнастикой, если возраст с 4 до 14 – по письменному заявлению родителя (законного представителя), старше 14 лет – личное письменное заявление.

Режим занятий. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий, режима занятий и отдыха занимающихся.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1-1,5 астрономических часа (1 астрономический час = 60 мин) с перерывами на отдых (5 мин каждые 30 мин.).

Комплектование групп и продолжительность занятий

Этап подготовки	Минимальная-максимальная наполняемость групп (человек)	Возраст для зачисления (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
Общей физической подготовки	5 - 30	4 – без ограничений	3	Без предъявления требований к спортивной подготовленности

Формы тренировочных занятий. Основной формой Программы является групповое тренировочное занятие. В каждое занятие обязательно включаются общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения, прикладные упражнения регулярно чередуются с упражнениями в висах и упорах, а также прыжками. Важно, чтобы в каждом учебно-тренировочном занятии уделялось внимание физической, специально-двигательной и технической подготовке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся групповым, поточным и игровым способами. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, занимающиеся самостоятельно выполняют индивидуальные домашние задания тренера-преподавателя, инструктора по спорту по совершенствованию своей физической подготовленности.

В период занятий, по Программе, занимающиеся участвуют в открытых занятиях и спортивных мероприятиях, посещают спортивные праздники, соревнования по спортивной гимнастике в качестве зрителей, сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Занимающийся должен знать:

- правила техники безопасности и соблюдать санитарно-гигиенические требования при занятиях спортивной гимнастикой;
- историю возникновения и развития спортивной гимнастики;
- особенности спортивной гимнастики;
- элементарные сведения из анатомии, физиологии и гигиены.

Занимающийся должен уметь:

- выполнять упражнения, демонстрируемые тренером-преподавателем, инструктором по спорту, запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий спортивной гимнастикой и контролировать свое поведение;
- выполнять задания по заданию тренера-преподавателя, инструктора по спорту и действовать по сигналу.

Формы подведения итогов реализации Программы. Форма подведения итогов реализации Программы - соревнования групп общей физической подготовки, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности.

Программа считается успешно реализованной, если:

- занимающиеся регулярно посещают учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике;

- при визуальном наблюдении тренера-преподавателя и инструктора по спорту отмечается устойчивый уровень сформированных основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание);
- при формировании двигательных навыков наблюдается рост физических качеств: сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота;
- занимающиеся знают и соблюдают санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

2. Тематический план

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение программного материала проводится на основании годового учебно-тренировочного плана, рассчитанного на 46 недель, и представлено в таблице 2.

Таблица 2

Тематический план по Программе

Предметные области	Часы
1. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	2
2. Общая физическая подготовка	44
3. Специальная физическая подготовка	26
4. Техническая подготовка	58
5. Участие в соревнованиях	4
6. Восстановительные мероприятия	5
Всего часов	138

Содержание предметных областей Программы

1. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: История возникновения и развития спортивной гимнастики. Наиболее известные российские гимнасты. Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены. Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

Разновидности ходьбы. Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, скрестным и приставным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, сгибая ноги вперед, шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!». Расчет по порядку. Расчет на 1-й и 2-й. Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг, в колонну по одному, по два, три, четыре, перестроение уступом их шеренги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц и обеспечивающие развитие основных физических качеств. Важно, чтобы они подготавливали занимающихся к освоению двигательных действий, намеченных планом учебно-тренировочного занятия.

Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты), «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры-эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на

задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

3. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

4. Техническая подготовка:

- элементы школы движений;
- «базовые блоки» - специальные гимнастические навыки;
- целостные базовые упражнения;
- базовые комбинации.

5. Участие в соревнованиях. Соревнования по общей физической подготовке проводятся два раза в год (декабрь, май). Соревнования дают возможность занимающему проверить свой уровень подготовленности, определить свои слабые и сильные стороны. Кроме того, соревнования являются мощным источником мотивации в достижении целей. По итогам соревнований выявляются одаренные занимающиеся.

6. Восстановительные мероприятия проводятся между выполнением упражнений.

Структура и содержание Программы

Девочки

Опорный прыжок:

- наскоки на горку матов (до 70 см);
- соскок прогнувшись.

Брусья:

- висы, махи и размахивания в висе;
- упоры (нижняя жердь);
- переворот в упор;
- отмахи в упоре;
- соскок махом назад.

Бревно (на низком бревне или буме):

- ходьба из различных исходных положений;
- связка шагов;
- кувырок вперед или назад;
- соскок прогнувшись.

Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекаты и кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;
- простые прыжки и приземления.

Хореографическая подготовка:

- элементы классического танца;
- элементы партерной хореографии.

Мальчики**Акробатика:**

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекаты и кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;
- простые прыжки и приземления;
- перемахи и круги ногами.

Конь-махи:

- наскок в упор;
- сгибая ноги вперед, упор сзади;
- упор прогнувшись;
- соскок левым боком к коню.

Кольца:

- вис;
- силой вис углом;
- махи вперед и назад;
- вис согнувшись;
- вис прогнувшись;
- махом назад соскок.

Опорный прыжок:

- с разбега, с одного моста, прыжки вверх;
- наскоки на горку матов (до 70 см);
- наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись;
- из и.п. упор присев, прыжок вверх, прогнувшись в зону приземления.

Брусья:

- махи вперед и назад;
- с наскока - упор;
- угол;
- махом назад, толчком двумя руками соскок, встать между жердями.

Перекладина:

- висы и размахивания в висе;
- упоры (низкая перекладина);
- броском мах назад, соскок.

Хореографическая подготовка:

- элементы классического танца;
- элементы партерной хореографии.

3. Методическое обеспечение программы**Принципы обучения технике гимнастических упражнений**

1. Сознательности и активности. Высокие результаты могут быть достигнуты только в том случае, если занимающиеся будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать каким путем и средствами можно достигнуть поставленной цели. Сознательность и активность в значительной мере зависит от их заинтересованности. Перед тренером-преподавателем, инструктором по спорту ставится задача познакомить занимающихся

с необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями о виде спорта - спортивная гимнастика, ее технике, тактике, правилах соревнований, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения, и их значения.

2. Принцип доступности требует, чтобы изучаемый материал был доступен данному занимающемуся. Доступными должны быть показ, рассказ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае материал не будет усвоен. Тренер-преподаватель и инструктор по спорту должен учитывать уровень ранее приобретённых знаний, умений и навыков, а также состояние здоровья занимающегося. Обучение упражнениям ведется от простого, к сложному. Перед занимающимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями. На одном учебно-тренировочном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

3. Принцип наглядности. Исходя из этого принципа тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен добиться, о том, чтобы в процессе обучения занимающиеся могли получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Зрительное восприятие движения создает наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ упражнений. Показ должен сопровождаться объяснениями.

4. Принцип прочности требует такого построения учебно-тренировочных 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 навыки выполнения упражнений, тем выше техническое совершенство занимающихся. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований на данном этапе следует подходить осторожно. Если слишком рано допустить занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю и несовершенную технику выполнения упражнений. С другой стороны, если занимающийся долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

5. Принцип систематичности и последовательности - один из важнейших принципов планирования учебно-тренировочного процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебно-тренировочный 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. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. 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, предъявляемую к центральной нервной системе занимающихся. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений. Если предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы, то в подготовительную часть включаются 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. Необходимо учитывать трудность упражнений. Так, например, если тренер-преподаватель, инструктор по спорту видит, что ребенок не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен усложнить выполнение этого упражнения для тех занимающихся, которые готовы к закреплению и совершенствованию данного упражнения.

Задача тренера-преподавателя, инструктора по спорту следить за тем, чтобы все

изучаемые упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

Методы обучения технике гимнастических упражнений

В практике изучения гимнастических упражнений пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории спортивной гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.).

2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов учебно-тренировочных занятий и т.д.

3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.д.

4. Наблюдение за учебно-тренировочными занятиями и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

5. Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории спортивной гимнастики, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. Упражнения применяются для закрепления умений и формирования навыков.

7. Соревнования. Применяются для проверки знаний, умений и навыков занимающихся. Очевидно, что главным в обучении технике гимнастических упражнений является формирование соответствующих двигательных навыков.

Чтобы представить себе, как в ходе обучения у занимающегося формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

- тренер-преподаватель, инструктор по спорту создает у занимающегося представление об изучаемом упражнении;
- занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя, инструктора по спорту;
- занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение. Тренер-преподаватель, инструктор по спорту 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.

Расчлененный способ – это способ, при котором выполнение упражнения делится на составляющие (подводящие) элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Тренер-преподаватель, инструктор по спорту показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в занимающимся способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

Основной метод контроля в процессе реализации Программы – выступление на

спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, которые позволяют оценить уровень общей физической подготовленности занимающегося.

При освоении Программы прием контрольных нормативов по ОФП проводится два раза в год (в ноябре и в апреле). В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводится итоговая аттестация в виде контрольных соревнований (в декабре и мае).

4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов изменяется в баллах и характеризует уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся.

Таблица 3

Нормативные требования контрольного тестирования групп ОФП (мальчики)

Нормативы /Баллы	Челночный бег (10 м x 2), с	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (90°), кол-во раз	Подтягивание в висе на разновысоких брусьях с опорой о ниж. жердь, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Наклон из положения сед, ноги врозь, балл	Мост из положения лежа, балл	Шпагат (любой), балл
10,0	7,0	10	10	10	все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги полностью прилегают к полу, руки вверх
9,0	7,2	9	9	9			
8,0	7,4	8	8	8	туловище касается пола (плечами)	ноги и руки прямые плечи почти перпендикулярны полу	ноги почти полностью прилегают к полу и слегка
7,0	7,6	7	7	7			
6,0	7,8	6	6	6	туловище почти касается пола (плечами)	ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги до колен касаются пола, руки в стороны
5,0	8,0	5	5	5			
4,0	8,2	4	4	4	наклон туловища больше 45°	ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	ноги лодыжкам и касаются пола, руки в стороны
3,0	8,4	3	3	3			
2,0	8,6	2	2	2	наклон туловища меньше 45°	ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	ноги лодыжкам и касаются пола, руки на полу
1,0	8,8	1	1	1			

**Нормативные требования контрольного тестирования группы ОФП
(девочки)**

Нормативы /Баллы	Бег 20 метро в, с	Подтягива ние в висе на переклади не, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Угол висе, с	Мост из положения лежа, балл	Шпагат (любой), балл	Наклон из положения стоя, см
10,0	4,2	10	140	34	ноги и руки прямые, плечи перпендикуля рны полу	ноги полностью прилегают к полу, руки вверх	касание ладонями рук пола
9,0	4,4	9	130	30			
8,0	4,6	8	120	26	ноги и руки прямые плечи почти перпендикуля рны полу	ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты	касание пола кончиками пальцев
7,0	4,8	7	110	22			
6,0	5,0	6	100	18	ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги касаются пола коленом, руки в стороны	расстояние от пола до кончиков пальцев, менее 5 см
5,0	5,2	5	90	14			
4,0	5,4	4	80	10	ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	ноги касаются пола лодыжками, руки в стороны	расстояние от пола до кончиков пальцев менее 10 см
3,0	5,6	3	70	7			
2,0	5,8	2	60	4	ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	ноги касаются пола лодыжками, руки на полу	расстояние от пола до кончиков пальцев от 10 до 15 см
1,0	6,0	1	50	1			

5. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

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

- брусья гимнастические мужские;
- брусья гимнастические женские;
- бревно гимнастическое напольное;
- конь гимнастический прыжковый переменной высоты;
- конь гимнастический маховый;
- перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная);

- подвеска блочная с кольцами гимнастическими;
- гимнастические маты, размером 2м*1м;
- мостик гимнастический
- зеркало настенное 12х2 м;
- канат для лазания диаметром 30 мм;
- палка гимнастическая;
- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая.

На учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), спортивные трусы (мальчики), белые носки; обтягивающие футболки.

Работа с родителями:

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

Для повышения профессионального мастерства тренера-преподавателя, инструктора по спорту планирует:

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

6. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высш. квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 325 с.
2. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 1. - С. 17-25.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.: ил.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
5. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
6. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011-2015 гг.
7. Коренберг, В.Б. Двигательная активность, навык, умение в физическом воспитании и спорте / В.Б.Коренберг // Московская акад. физ. культ. Статьи минувших лет: юбил. сб. науч. ст. / МГАФК. - Малаховка, 2006. - С. 28-40.
8. Коренберг, В.Б. Двигательная задача, двигательный навык / В.Б. Коренберг // Гимнастика. - 1986. - № 1. - С. 41-44.
9. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 1999. - №1. - С. 11.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.

Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.

12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель, 2002. - С. 536.

13. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.

14. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 1979. - 123 с.

15. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.

16. Шлемин, А.М. Техническая подготовка // Юный гимнаст / Под ред. проф. А.М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 42-74.

17. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. - М.: Просвещение, 1998.

18. Лисицкая Т. С. Ритм - пластика. - М.:З. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. - М.: Расмирти, 2003.

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. <http://artgym.at.ua/>, <http://sportgymrus.ru/> – Исторический обзор развития гимнастики, Организация и методика проведения соревнований в спортивной гимнастике.

2. <http://sportgymn.net.ru/> – Гимнастическая терминология, Методика обучения гимнастическим упражнениям, Методика обучения упражнениям на видах гимнастического многоборья.

3. <http://plie.ru/> – Методика хореографической подготовки в гимнастике.

4. <http://www.sportspravka.com/> – Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации.

6. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России.

7. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.