

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-ОД 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.....	7
3.	Методическое обеспечение программы .....	10
4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)...	13
5.	Материально-техническое обеспечение реализации Программы	14
6.	Перечень информационно-методического обеспечения.....	15

## 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 законодательными документами, регламентирующими содержание и структуру дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г., № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

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

- приказ Министерства образования и науки от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г., № 061844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- СанПИН 2.4.4.1251-03, СанПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав 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.).

Таблица № 1

### 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
<b>Всего часов</b>	<b>138</b>

### 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 сидя, 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 согнуты
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 лодыжками 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 лодыжками касаются пола, руки на полу
1,0	8,8	1	1	1			

Таблица № 4

### Нормативные требования контрольного тестирования групп ОФП (девочки)

Нормативы Баллы	Бег 20 метров, с	Подтягивание в висе на перекладине, 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 перпендикулярны 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 перпендикулярны 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 видеofilмов (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.:3. 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.