УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2026 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ №1
им. С.Т. Шевченко
Прищепа Римма Моссовна
Прищепа Римма Моссовна
Приказ от 31.08.2026 г. № 104 - о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год: 276 ч.
Возрастная категория: от 5 до 17 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 22624

Авторы-составители:
Захарчук А.Н. –тренер-преподаватель по спортивной гимнастике
МАУ ДО СШ №1 им. С.Т. Шевченко;
Суняйкина О.В. – инструктор-методист МАУ ДО СШ №1 им. С.Т. Шевченко

г. Славянск-на-Кубани, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты……..…….....3
1.1. Пояснительная записка……..……..……..3
1.2. Цель и задачи программы…….8
1.3. Содержание программы……..8
1.4. Планируемые результаты ……..9
1.5. Учебный план ...……...…….....11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации……13
2.1. Годовой план-график распределения учебных часов……...…….13
2.2. Учебно-тематический план распределения учебных часов……...…...13
2.2.1. Теоретическая подготовка……15
2.2.2. Практические занятия……...16
2.3. Условия реализации Программы…….....20
2.3.1. Материально-техническое обеспечение…….20
2.3.2. Кадровое обеспечение……...21
2.4. Формы аттестации……22
2.5. Методическая часть……..23
2.5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки…….....23
2.5.2. Воспитательная работа……24
2.5.3. Врачебный контроль……26
2.5.4. Оценочные материалы……..27
2.5.5. Методические материалы…….....28
2.5.6. Принципы спортивной подготовки……28
2.6. Список литературы……..32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике (далее - Программа) разработана для занятий с детьми на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

− Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

− Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

− Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

− федеральным проектом «Все лучшее детям», срок действия 1 января 2025 года — 31 декабря 2030 года;

− национальным проектом «Молодежь и дети, срок действия с 1 января 2025 года — 31 декабря 2030 года;

− приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− приказом Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта 4 «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

- правилами, утверждёнными постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- приказом Росстата от 31 июля 2024 года № 332 «Об утверждении форм федерального статистического наблюдения для организации федерального статистического наблюдения за деятельностью в сфере образования, науки и инноваций»;

− приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

− Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 18 декабря 2020 года № 61573.

− Приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)“, и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»**;**

− методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

− краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (21 августа 2026 г.).

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта в качестве дополнительной общеразвивающей программы, а также, общеобразовательными организациями при проведении внеурочной деятельности.

Программа **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность Программы. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции

развития дополнительного образования способствует: созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации, удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Социальный заказ по обучению детей спортивной гимнастикой резко увеличился. Ведь гимнастика играет важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

Особенностью организации учебно-тренировочного процесса по общеразвивающей программе является то, что обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе. Зачисляются лица без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для тренеров-преподавателей СШ.

Новизна данной Программы заключается в использовании игровых технологий при освоении всего огромного арсенала техники спортивной гимнастики. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

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

Особенность. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной подготовки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически активной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Программа содержит теоретический, методический и практический материал по подготовке к занятиям гимнастическими видами спорта. В ней отражены ключевые компоненты физической, технической и хореографической подготовки. Чтобы соответствовать повышенным требованиям к технической сложности упражнений, современной хореографии и музыкальности, предъявляемыми правилами соревнований, с учётом тенденций развития гимнастических видов спорта, необходима прочная основа двигательного потенциала акробата уже в детском возрасте.

Данная Программа совершенствует программу по спортивной гимнастике, она охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на предварительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса в подготовке к активным и систематическим занятиям гимнастикой, преемственность в решении задач обучения гимнастическим упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменок, гармоничного воспитании личности и интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к будущей трудовой деятельности.

Адресат Программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 5 лет. В развитии гимнастических видов спорта характерными стали омоложение состава сборных команд, усложнение упражнений, обострение конкурентной борьбы, а так же статус олимпийской дисциплины. Поэтому современная система подготовки детей в видах гимнастики, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает рамки начала систематических занятий, как правило, в дошкольном возрасте.

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Приём учащихся на общеразвивающую программу (спортивно-оздоровительный этап) осуществляется при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка о приёме в спортивную школу, и обязательной регистрации в АИС «Навигатор» МАУ ДО СШ № 1 им. С.Т. Шевченко, договора, медицинского заключения (справки), без предъявления требования к физической подготовленности детей. Индивидуальный отбор по приёму на спортивно-оздоровительный

этап не проводится. Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение спортивной гимнастики - 5 лет.

Формирование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих. Наполняемость групп согласно локальным актам, основа обучения – бюджетная. За сформированными группами закрепляется тренерский состав. Порядок зачисления учащихся в спортивно-оздоровительные группы, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Формы и режим реализации Программы.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

Индивидуальная, индивидуально - групповая; групповая; фронтальная – по подгруппам (по звеньям);

Тип занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, учебная игра, итоговое занятие.

Форма проведения. Основной формой проведения учебно-тренировочного процесса для детей указанного возраста являются учебно-тренировочные занятия. В первой части занятия предлагаются упражнения танцевального характера, упражнения на координацию, упражнение на развитие физических качеств, подвижные игры. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Занятия необходимо проводить в хорошо проветриваемом зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений. Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся.

Ожидаемые результаты учебно-тренировочных занятий определены в контрольных нормативах по разделам подготовки. Нормативы итоговой и промежуточной аттестации являются приёмными нормативами для зачисления на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».

Проверка результатов учебно-тренировочной деятельности осуществляется также в результате систематического врачебного и педагогического контроля.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Срок освоения программы – 1 год (46 недель).

Программа реализуется на основе муниципального задания.

Уровень программы – ознакомительный.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы:

-создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте

Задачи программы:

- всестороннее развитие личности ребёнка;
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья, закаливанию;
- воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребёнка, координационных способностей, гибкости, ловкости, выносливости;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- обучение ребёнка техническим действиям на спортивных снарядах;
- обучение техническим действиям в акробатике;
- приобретение разносторонней физической подготовки на основе применение большого арсенала гимнастических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера;

-соблюдение возрастных особенностей развития организма занимающихся;

-воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбию;

- воспитание творческой инициативности личности.

1.3. Содержание Программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки

Планирование учебного материала производится на основе 46-недельного режима учебно-тренировочной работы учащихся непосредственно в условиях спортивной школы. Количество учебных часов определяется с учётом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки - 6 часов. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки в СОГ осуществляется в соответствии с учебным планом и годовым планом-графиком распределения учебных часов.

Учебный год в СШ начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий на учебный год.

1.4. Планируемые результаты

У ребёнка, регулярно посещающего учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике, в итоге должны сформироваться на устойчивом уровне основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя). Должен наблюдаться рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – владение двигательными навыками). Должен знать и соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произойдет укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысится показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создаст коллектив единомышленников.

Произойдет дальнейшее развитие ОФП и СФП у учащихся, продолжится рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиям. Учащиеся будут участвовать в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

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

программы. Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход обучающихся из группы:
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача контрольных тестов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Требования к результатам реализации программы:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменок;

-отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок.

Предметные результаты:

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплекс физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из трёх элементов;

-уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Личностные результаты:

- участвовать в диалоге на занятии;
- уметь слушать и понимать тренера-преподавателя;
- уметь преодолевать трудности;
- взаимодействовать с детьми и тренером-преподавателем на занятиях.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых

основана техника гимнастики, определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

Обучающийся должен знать:

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

1.5. Учебный план

(46 недель)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Наблюдение, беседа
2	Общая физическая подготовка	64	-	64	Наблюдение, нормативы
3	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Наблюдение, нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	66	-	66	Наблюдение, нормативы
5	Подвижные игры	26	-	26	Наблюдение
6	Самостоятельная работа	12	-	12	Самостоятельно
7	Участие в соревнованиях	По календарному плану			
Итого		**207**	**7**	**200**	

Содержание учебного плана (207 часа)

1. **Теоретическая подготовка – 7 часов**

   Теория. Краткая история возникновения и развития гимнастики, ее особенности. Терминология гимнастических упражнений, основы

личной гигиены, режим для гимнасток, закаливание. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в гимнастическом зале.
Формы контроля. Наблюдение, беседа.

2. **Общая физическая подготовка – 64 часов.**
Теория. Техника выполнения упражнений. Значение разминки и подготовительных упражнений.
Практика. Освоение упражнений для общей физической подготовки (упражнения для укрепления мышц плечевого и брюшного пояса, мышц спины и ног). Освоение строевых упражнений – выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!».Упражнения для развития выносливости, на гибкость и подвижность в суставах, для развития координации, для укрепления вестибулярного аппарата (кувырки, перевороты), для развития прыгучести, подскоки и прыжки).
Формы контроля. Наблюдение, нормативы.
3. **Специальная физическая подготовка – 32 часа.**
Теория. Техника безопасности при проведении занятий. Меры предупреждения спортивного травматизма.
Практика. Освоение акробатических упражнений, упражнений спортивной гимнастики, развитие пассивной и активной гибкости. Упражнения для пассивной гибкости (складки вперед, мост из стойки, выкрут назад и вперед, шпагаты на полу, шпагаты с гимнастической скамейкой); для активной гибкости (удержание ноги вперед, назад, в сторону, махи ногами в разных направлениях, поднимание ноги вперед с переворотом ноги в сторону, назад); хореографическая подготовка.
Формы контроля. Наблюдение, нормативы.
4. **Технико-тактическая подготовка – 66 часов.**
Теория. Техника выполнения акробатических упражнений, гимнастических элементов.
Практика. Освоение группировок из различных исходных положений (из «упора сидя сзади»; положения лежа на спине; основной стойки), перекаты в группировке вперед-назад, кувырки вперед, назад из различных положений, мост из положения лежа на спине; упоры; висы; упражнения на батуте; упражнения для развития равновесия; прыжковые упражнения. Освоение упражнений: «в мостах»; перекатов в группировке, стойке на лопатках, на голове; кувырков вперед, назад; переворотов боком, назад, вперед. Освоение гимнастических упражнений: брусья; бревно; опорный прыжок.
Формы контроля. Наблюдение, нормативы.
5. **Подвижные игры – 26 часов.**
Теория. Инструктаж по ТБ, правила подвижных игр.
Практика. Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», эстафеты на задания и другие.
Формы контроля. Наблюдение.
6. **Самостоятельная работа – 12 часов.**

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Годовой план-график распределения учебных часов

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	1	7
2.	Физическая подготовка													200
2.1.	Общая физическая подготовка	7	6	5	6	5	6	6	6	6	5	-	6	64
2.2.	Специальная физическая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	32
2.3.	Технико-тактическая подготовка	6	10	6	7	3	6	7	9	6	6	-	-	66
2.4.	Подвижные игры	2,5	3	3	2,5	1,5	1,5	2,5	1,5	0,5	4	-	3,5	26
2.5	Самостоятельная работа	-	-	-	-	6	1,5	-	-	3	1,5	-	-	12
3	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
Общее количество часов		19,5	21	18	19,5	19,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	-	13,5	207

2.2. Учебно-тематический план

распределения учебных часов
(на 46 недель)

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
I.	**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**7**
1.	Краткая история возникновения и развития гимнастики, её особенности.	
2.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в гимнастическом зале.	
3.	Терминология гимнастических упражнений.	
4.	Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. Закаливание.	
II.	**Практическая подготовка**	**200**
2.1	**Общая физическая подготовка**	**64**
	- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	
	- упражнения для развития силы мышц рук	
	- упражнения для развития мышц брюшного пресса	
	- упражнения для развития мышц спины	
	- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава	

	- упражнения для развития выносливости	
	- упражнения на гибкость и подвижности в суставах	
	- упражнения для развития координации	
	- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата (кувырки, перевороты)	
	- упражнения для развития прыгучести	
	- бег (на полу пальцах, высокий, пружинистый)	
	- подскоки и прыжки	
2.2	**Специальная физическая подготовка:**	**32**
	Пассивная гибкость:	
	- наклон вперед, грудь касается бёдер	
	- мост из положения лежа, стоя, ноги на ширине плеч	
	- выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые	
	- шпагаты на полу, полное касание пола бёдрами, держать	
	- шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	
	Хореографическая подготовка	
2.3	**Технико-тактическая подготовка.**	**66**
	Акробатика	
	- «мост» из стойки, ноги на ширине плеч	
	- упражнения в «мостах»	
	- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове	
	- кувырки, вперёд, назад	
	- стойка на руках	
	- переворот боком, назад, вперед	
	Гимнастика	
	2.1 Брусья	
	- подъем переворотом в упор	
	- отмахи в упоре	
	- оборот назад в упоре	
	- продев прямых ног в вис согнувшись	
	- продев прямых ног в вис углом – держать три счета	
	- соскок махом назад	
	2.2 Бревно	
	- ходьба из различных исходных положений (низкое бревно)	
	- связка шагов, соскок прогнувшись	
	- кувырок вперед или назад	
	- соскок прогнувшись	
	2.3 Опорный прыжок	
	- наскоки на горку матов (50 см)	
	- соскок прогнувшись	
2.4	**Подвижные игры**	**26**
2.5	**Самостоятельная работа**	**12**
2.6	**Участие в соревнованиях**	по плану
	Всего часов:	**207**

2.2.1. Теоретическая подготовка.

Для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по10-15 минут для сообщения на каждой тренировке.

Изучение теоретического раздела программы должно подготовить занимающегося к занятиям на более высоком уровне спортивной подготовки. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать у ребенка осознание ценности здоровья, потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек.

Правила техники безопасности.

Техника безопасности при проведении занятий по физической подготовке. Подготовка учащегося к занятиям. Значение разминки и подготовительных упражнений. Значение дисциплины во время проведения тренировочного занятия. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Правила личной гигиены.

Понятие о личной гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Основные термины изучаемых упражнений

Значение и роль терминологии в спортивной гимнастике. Принципы построения и правила применения гимнастических, акробатических и хореографических терминов. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих упражнений, гимнастических элементов, термины акробатических упражнений, основные термины изучаемых упражнений.

2.2.2. Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Строевые упражнения - выполнение команд «равняйсь!», «смирно!», «вольно!», «отставить!». Повороты направо, налево, кругом. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, на пятках, в приседе, в полуприседе.

Беговые упражнения: обычный бег, бег на носках, боком, приставным шагом, со сменой направления по разметкам.

Общеразвивающие упражнения - упражнения для укрепления мышц плечевого и брюшного пояса, мышц спины и ног.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (ОФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения спортивной гимнастики, а также специальные упражнения.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость - подвижность в суставах - способность выполнят движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3.Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4. Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с

большой скоростью и частотой;

5. Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

6. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7. Выносливость - способность противостоять утомлению.

Упражнения для развития силы:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой);
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений;
- круговые движения туловищем;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе на низкой жерди или перекладине;
- удержание положения прогнувшись лежа на животе;
- в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до угла 90°;
- лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – поднимание туловища до прямого угла;
- вис на гимнастической стенке;
- лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке;
- приседания на двух ногах у опоры и без.

Упражнения для развития гибкости:

- рывковые движения руками во все направления;
- круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед, назад;
- «мост» из положения лежа, и.п. основная стойка;
- «полушпагаты», «шпагаты»;
- махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку (h = 20 см) с двух ног, веред, боком;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину (h = 40 см) на площадку 50 см х 50 см;
- прыжки в глубину (h = 40 см) с отскоком.

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков (10 м) на скорость;

- выполнение упражнений на время: упор присев – упор лежа (3-4 раза);

- лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Акробатическая подготовка

- Группировка из различных исходных положений (из «упора сидя сзади»; положения лежа на спине; основной стойки);

- перекаты в группировке вперед-назад;

- перекаты в положении «лодочка» влево, вправо;

- кувырки вперед, назад из различных исходных положений;

- стойка на лопатках из «упора сидя сзади», из «упора присев»;

- мост из положения лежа на спине.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

-положение лицом к опоре;

-изучение позиций ног первая, вторая, третья (стопы развернуты под углом 140-150°);

- переход из I позиции во II; из I в III;

- изучение позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

- поднимание на полупальцы лицом к опоре;

- demy и grandplie по I, II и III позиции лицом к опоре.

Партерная хореография:

- удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»;

- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно;

- в упоре сидя сзади, носки на себя – разведение стоп в I позицию;

- в упоре сидя сзади – круговые движения стопами;

- лежа на спине поочередное удержание ног вперед;

- лежа на спине поочередное отведение ног в стороны;

- лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны;

- лежа на животе поочередное удержание ног назад.

Элементы народно-характерного танца:

- приставные, переменные шаги;

- шаги галопа вперед, в сторону, назад;

- шаги польки вперед;

- «русский шаг».

Музыкально-двигательные задания:

- ходьба, прыжки под музыку;

- движения руками, головой в такт музыке;

- импровизированные танцы.

Гимнастическая подготовка

Упоры:

- удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади;
- переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием);
- толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см);
- прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Висы:

- висы на перекладине;
- перехваты руками в висе с продвижением влево, вправо;
- размахивания в висе;
- вис на согнутых руках;
- вис согнув ноги;
- вис сзади.

Упражнения на батуте:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90° и 180°.

Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне;
- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад;
- повороты с переступанием на ограниченной площади;
- ходьба по бревну (низкому, среднему).

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте);
- наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком;
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки на заданное расстояние.

Подвижные игры

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», эстафеты, игры на задания «кто лучше», «кто быстрее», «кто сильнее», «кто точнее».

Основными принципами СФП занимающихся спортивной гимнастикой являются:

соразмерность - оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженность - применение средств, наиболее близких по структуре к основным упражнениям спортивной гимнастики;

опережение- опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка;
2. На гибкость;
3. На быстроту;
4. На прыгучесть;
5. На координацию;
6. На равновесие;
7. На силу;
8. На выносливость.

2.3. Условия реализации программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала и необходимого спортивное оборудования:

- гимнастические маты, размером 2 м х 1 м, изготовленные из поролона. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.
- гимнастический конь, регулируемый на разную высоту;
- гимнастический мостик;
- перекладина разной высоты.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, чешки.

2.3.2. Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность по общеразвивающим программам, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (ред. от 30.08.2023), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.4. Формы аттестации

Основным критерием оценки результатов работы и подготовленности учащихся является промежуточная аттестация. Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, решением педагогического совета могут быть переведены в группы начальной подготовки, занимающиеся по программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Нормативные требования
к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей **на спортивно-оздоровительном этапе (ЭСО)**

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Примечание
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 х 10 м.	наблюдение
	Бег 20 м.	наблюдение
	Прыжок в длину с места	наблюдение
Сила	Подтягивания из виса на гимнастической жерди	наблюдение
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	наблюдение
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	наблюдение
	Удержание ног в положении «угол» в висе на гимнастической стенке	наблюдение
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклоны вперёд.	наблюдение
	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине	наблюдение

2.5. Методическая часть

2.5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах ведётся в соответствии с годовым учебно-тематическим планом, рассчитанным на 46 недель (207 часов в год)

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно- тренировочной нагрузки (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)				
1 год	5	8	25	4.5

Лицам, проходящим спортивно-оздоровительный этап, не выполнившим предъявляемые Программой требования промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
-формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменок;

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменок для обучения по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

2.5.2. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности, для воспитания всех этих качеств.

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

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность.* Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться

строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание,* основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Вопросам воспитания в работе с детьми данного возраста тренер-преподаватель должен уделять особое внимание, поскольку в данном возрасте дети особенно чутко реагируют на слово педагога. Тренер-преподаватель для юных гимнастов является во многом примером. Поэтому залогом воспитательной работы является личная дисциплинированность, аккуратность тренера, умение всегда сдерживать данное слово, быть справедливым и внимательным к каждому учащемуся

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Зачастую учебно-тренировочные занятия приобретают форму интересной игры, в которой у детей вырабатываются чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности за себя и товарища по команде. На данном возрастном этапе тренер должен умело подходить к процессу формирования

личности. Эта работа должна проводиться в тесном контакте с родителями детей, которые практически всегда присутствуют на занятиях.

Умение тренера сочетать традиционные методы воспитательной работы и своеобразные творческие приемы приводят к созданию сплоченного детского коллектива, положительно влияющего на формирование личности будущего взрослого спортсмена и гражданина.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными, общественными организациями и родителями.

2.5.3. Врачебный контроль.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого ребенка. Контроль за состоянием здоровья является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой текущий контроль осуществляется медработником.

Перед зачислением ребенка в школу необходимо пройти медицинское обследование и получить допуск к занятиям.

Тренер-преподаватель должен очень продуманно относиться к дозированию физических нагрузок.

2.5.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы: промежуточная аттестация (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей на спортивно-оздоровительном этапе).

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

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

Ребёнок регулярно посещает занятия по спортивной гимнастике. Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение упражнений на уровне двигательных навыков). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Происходит укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП).

Рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике), рост показателей физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Произошло развитие ОФП и СФП у занимающихся, возрос уровень технического мастерства в соответствии с возрастными требованиям. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

Критерии результативности.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической подготовки (по итогам контрольных тестов), позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и

сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

2.5.5. Методические материалы.

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

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

2. *Беседа.* Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.

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

4. *Наблюдения* учащихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими учащимися в группе.

5. *Самостоятельная работа учащихся* заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. *Упражнения* (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков

7. *Соревнования*. Применяются для проверки знаний и навыков учащихся. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков учащихся.

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

- тренер-преподаватель создает у учащихся представление о изучаемом упражнении.

- учащиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя.

- учащиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Учащиеся представляют себе структуру движений в зависимости

от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь учащемуся установить правильную координацию движений.

В практике обучения определились два способа изучения упражнений, *целостный и расчлененный***.** Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

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

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно с обучением техники гимнастических упражнений, совершенствованием физических и морально-волевых качеств.

2.5.6. Принципы спортивной подготовки.

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

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

Сознательность и активность учащихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать учащихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приёма и упражнения и их значения для гимнастки. Для повышения сознательности и активности учащихся широко используются самостоятельные задания.

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

преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Учащиеся должны усваивать вначале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приёмами и упражнениями. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

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

Зрительное восприятие движения создает у учащихся наиболее верное представление о нём. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приёмов и упражнений, чтобы учащиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приёма.

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

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

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего,

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

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества учащихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе.

Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

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

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

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

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

Задачи тренера-преподавателя: следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на

соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

Психологическая подготовка. В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом формирования и совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсменки.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм - который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие.

2.Дисциплинированность включающую в себя качества: точность, честность,

скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4.Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества: творчество,

новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность - включающую в себя: убежденность, энтузиазм.

6.Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

2.6. Список литературы

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1986.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика,- Киев: Олимпийская литература, 1999.

5. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М.Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
6. 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. Под ред. Ю.К. Гавердовского, Т.С.Лисицкой, Е.Ю. Розина, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.– С. 3 – 5.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
10. Попованова Н.А., Кравченко В.М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
11. Ратникова Ю.В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8-9.
12. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков:Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
13. Солонинкина А.А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры школе.- Л.:РГПУ им. А.И. Герцена, 1991. – С. 4.
14. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведениюзанятий по ритмической гимнастике в школе. – Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1987 - С. 11.
15. 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 – С. 352.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитанияи спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121,122;174 – 179; 187.
17. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика: Методическое пособие г.Краснодар: КГУФКСТ, 2003. – 66 с.
18. Шпаков В.П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. - 2001. - № 7. – С. 41 – 42.

Для детей и родителей:

1. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под редакцией Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
2. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
3. Поляев Б.А., О.А. Лайшева, О.М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.10.Бутин И. М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М.
4. Плинер Я.Г., Бухвалов В.А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006.С.147.
6. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» 2015-2025 гг.