

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа № 2

---

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина 5, тел. 8(41658) 2 20 57

ПРИНЯТО на  
педагогическом совете  
протокол от 28.08.2021г.



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зеи  
30.08.2021 г. № 174 од

**Программа по спортивной гимнастике с  
дистанционным модулем  
«Основы спортивной гимнастики»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый

Разработчик:  
Анисимова Людмила Анатольевна  
тренер-преподаватель

г.Зея, 2021 г.

## Аннотация к дистанционной программе «Основы спортивной гимнастики»

Дистанционная программа имеет универсальную структуру и может реализовываться как самостоятельная краткосрочная дистанционная программа, либо может быть встроена в дополнительную общеобразовательную программу соответствующей направленности, может реализовываться как в очной, так и в заочной форме.

Образовательный модуль состоит из занятий, к каждому из которых подобран необходимый материал для практической реализации.

Руководствуясь представленными учебным материалами, педагог самостоятельно сможет выстроить свои занятия, либо воспользоваться готовым дистанционным курсом по освоению содержания образовательного модуля для обучающихся 5-7 лет.

## Содержание:

I.	Пояснительная записка.....	3
1.1	Формы и методы обучения.....	14
2.1	Система контроля и зачетные требования.....	16
II.	Содержание курса.....	18
2.1	Учебный план.....	18
2.2	Годовой план-график.....	18
III.	Методическое обеспечение.....	20
3.1	Организация занятий.....	20
3.2	Условия реализации программы.....	23
3.3	Теоретическая подготовка.....	24
IV.	Список литературы.....	24

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основу учебной программы, адаптированной для МБОУ ДО ДЮСШ № 2, положена программа по спортивной гимнастике со встраиваемым краткосрочным дистанционным модулем «Основы спортивной гимнастики», в которой изложены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса обучения детей 5-7 лет – 1 год обучения. Данная программа может быть реализована в очно-заочной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, обучающиеся знакомятся с правилами работы с электронными носителями и обмена информацией с педагогом, техническими особенностями работы, инструкциями выполнения заданий.

Настоящая программа предназначена для подготовки гимнастов в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

Реализация дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много

объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

**Нормативно - правовые акты, регламентирующие деятельность по подготовке спортсменов служат:**

Нормативная часть программы разработана коллективом тренеровпреподавателей МБОУ ДО ДЮСШ № 2 на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

Программа МБОУ ДО ДЮСШ № 2 для групп, организуемых в МБОУ ДО ДЮСШ № 2 по реализации ФГОС составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»;
- Приказ Минобрнауки Амурской области № 359 от 13.04.2020 «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- Письмо от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по организации

внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

- Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ, утверждённым приказом №390 от 28.06.2001 г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму;

- Письмо Минобрнауки России от 15.07. 2014 г. № 08-888«Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

- Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005; - Устава МБОУ ДО ДЮСШ № 2.

### **Направленность программы**

Программа ориентирована на формирование личностных характеристик учащихся:

Готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Высокой мотивации к обучению, спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;

Владение системой значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании;

- способности ставить цели строить жизненные планы;

- осознания российской идентичности в поликультурном социуме;

**Актуальность** состоит в том, что она ориентирована на подготовку гимнастов определенного возраста на один год, с учетом изменений к композиционным требованиям исполнения упражнений и изменений норм, требований и условий выполнения разрядных требований.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Основополагающими принципами подготовки служат:

комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов учебно- тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико- тактической подготовленности;

вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач разностороннего физического воспитания и спортивной подготовки;

- возрастная адекватность физкультурно-спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо- предметных(профессиональных) характеристик;

умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для учащихся детских образовательных учреждений старшей и подготовительной группы, а также для учащихся первых классов.

Спортивная гимнастика является одним из самых красивых, изящных, сложно-координационных и зрелищных видов спорта, который включает соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Сложность данного вида спорта и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста.



**Педагогическая целесообразность:** заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом возрастных и психологических особенностей, условий и спортивной материально-технической базы.

Программа направлена на знакомство детей с основами вида спорта «Спортивная гимнастика», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

**Цель:** выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений.

**Задачи программы:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.;
- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.
- содействовать формированию пространственных ориентировок в статике и динамике;

- развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в художественно-эстетическом творчестве.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты:**

По результатам обучения в спортивной школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям спортивной гимнастики и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о спортивной гимнастике, знакомятся с основными акробатическими элементами, спортивными снарядами, развивают физические качества: силу, выносливость, координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.

#### **Воспитанник научится:**

В конце учебного года занимающиеся должны освоить основные базовые элементы спортивной гимнастики: продольный и поперечный шпагаты, мост, уголок, перекуты, кувырки, стойку на голове, элементы хореографии, а также тестовые упражнения ОФП. Основным показателем владения данными упражнениями будет являться выполнение акробатической связки.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по спортивной гимнастике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данной программы опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивной гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы** – базовый

**Адресат программы:** К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 5–7 лет. На основании СанПиН 2.4.4.3172-14 зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической

культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

**Форма обучения** - очная

**Формы проведения и режим занятий:**

Программа рассчитана на один год обучения-36 недель, 72 часа. Количество часов и занятий в неделю - 2 раза в неделю по одному часу. Минимальное количество занимающихся в одной группе 10, а максимальное - 15

Периодичность занятий с промежутком в два, три дня (например: понедельник- пятница, вторник–суббота)

**Сроки реализации.**

Программа модуля рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 36 недель x 2 часа в неделю 72 часа. При необходимости перехода обучения на дистанционный формат, часы распределяются следующим образом: 56 часов - очно, 16 часов – дистанционно. Количество дистанционных часов может изменяться в зависимости от сложившейся ситуации.

Этап спортивной подготовки	Объем учебнотренировочной работы (час.в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Мак. количество учащихся (чел в группе)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного
Спортивнооздоровительный этап	2	5-7	10	15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специально- физическая подготовка.

В программу входят теоретический и практический материал, а именно: простейшие виды построений и перестроений; общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами; упражнения

по лазанию и перелезанию; несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Программа содержит разноуровневые задания и контрольные нормативы.

### **Программный материал для общеразвивающих групп.**

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка — представляет собой процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног –поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, не захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой, выкруты в плечевых суставах;

- из седа на полу, наклоны вперед, грудью коснуться колен;

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, не вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лежа на спине;
- полу шпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднятие и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой, булавами;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание на гимнастической стенке на скорость
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклон вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро)
- лежа на спине, поднятие прямых ног до касания пола за головой;
- челночный бег 3 раза по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- бег на месте, высоко поднимая колени;
- бег на скорость.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения.

Для развития ловкости юных спортсменов рекомендуется использовать перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся и совершенствования их ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре. Упражнения на гибкость, в особенности шпагаты и мосты, имеют большое значение для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики и эластичности, а также способствуют развитию ловкости занимающихся.

Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам, имеющим место в спортивной практике. Для развития гибкости применяются пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения; упражнения с партнером. Выполнению упражнений на гибкость должны предшествовать разогревающие упражнения. Для успешного обучения упорам, стойкам, поддержкам, переворотам и т.д., каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

#### **Акробатические упражнения:**

- группировка стоя, сидя, лежа; - перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка па лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатические упражнения состоят из статических и динамических элементов. Основными статическими элементами являются стойки, упоры, равновесия, мосты и шпагаты. К стойкам относятся перевернутые вертикальные положения – стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на руках. Сложными акробатическими элементами являются простые упоры. Равновесия выполняются на одной ноге с наклоном: равновесие на левой ноге, заднее равновесие, боковое равновесие. Акробатический мост выполняется с опорой на обе руки и ноги, его разновидности: мост на левой ноге, мост на правой ноге и левой руке и т.п

Шпагат, или прямой шпагат, часто неправильно называют поперечным, ибо ось предельно разведенных ног параллельна, а не поперечна оси плеч. В других шпагатах указывается нога, находящаяся спереди: шпагат правой, шпагат левой.

Динамические элементы выполняются с полным, неполным переворачиванием и без него. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу. К элементам с полным переворачиванием относятся кувырки, перевороты и сальто.

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаты назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

### **1.1 Формы и методы обучения**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего периода обучения. Форма обучения очно-заочная. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме. Учебный год начинается 1



сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях. Проведение занятий в дистанционном формате при работе с ПК регламентируется нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 в действующей редакции.

#### **Общие требования к методике проведения занятий.**

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство — воспроизведение этого движения и действия.

Воспроизведение может осуществляться методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения, по частям (расчлененный метод).

Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия. Он преимущественно используется при разучивании наиболее простых упражнений, при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно

изучать по частям, при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Расчлененный метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия.

Методы расчлененного упражнения применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части; - когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы - поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

## **1.2 Система контроля и зачётные требования**

Контрольно-переводные нормативы спортивной гимнастики предназначены для выявления возможностей осуществления своевременного и правильного контроля, за уровнем физической подготовленности воспитанников МБОУ ДО ДЮСШ № 2. Они проводятся два раза в год в соответствии с годовым планом подготовки спортсменов. Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений (тестов).

Задачами тестирования являются:

1. Выявить уровень общей физической подготовленности;
2. Проследить динамику развития общей физической подготовленности занимающихся.

Методика тестирования соблюдается при одинаковых условиях проведения для всех испытуемых, контрольные упражнения доступны для выполнения и измеряются в объективных величинах во времени, количестве, повторениях.

### Оценочные материалы

#### Контрольно-переводные нормативы

Нормативы	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	1,8 м	1,5 м	1.3 м	1 м	0.5 м
Поднимание прямых ног в висе до прямого угла	10 и более + 0.1б	8	6	4	2
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	40 и более + 0.1б за кажды	30	20	15	10

Приседание на ноге, другая-вперед у стены (кол-)	10 и более + 0.1б за кажд	8	6	4	2
Складка, ноги вместе					1
Мост					1

Шпагаты					1+1+1
Стойка на руках у стены	10сек	8 сек	6 сек	4 сек	2 сек

Контрольно - переводные нормативы проводятся два раза в год, для выявления динамики спортивного результата занимающегося, основным показателем уровня физической подготовки будет являться сумма баллов, набранная спортсменом.

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Формы обучения	Разделы подготовки	Дистанционный блок	1 год
1	Количество учебных недель		36	
2	Возраст обучающихся:		5-7 лет	
3	Количество занятий в неделю		2	
4	Продолжительность одного занятия		30 мин.	
5	Теоретическая подготовка		2	
6	очно-заочная	ОФП	9	38
7	очно-заочная	СПФ	7	11
8	Промежуточная и итоговая аттестация		4	
9	Медицинское обследование		1	
Всего			72	

**2.2 Годовой план-график распределения учебных часов для групп,  
по  
«Основам спортивной гимнастики»**

Содержание	Месяцы									Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I. Теория всего	1				1					2
1. Краткий обзор развития гимнастики в России и за рубежом 2. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий.										
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	6	6	47
1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие										
Промежуточная и итоговая				1					1	2
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18

1. Упражнения на пластику.										
2. Упражнения на координацию.										
3. Упражнения на гибкость.										
4. Упражнения на скорость и силу										
Промежуточная и итоговая					1				1	2
Медицинское обследование		1								1
<b>Итого</b>	8	7	7	9	8	8	7	8	10	72

### III. Методическое обеспечение

#### 3.1. Организация заданий

**Теоретические занятия** проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий по оздоровительной гимнастике отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. **Практические занятия** различаются:

по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные);  
по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики спортивной гимнастики.

На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

К числу специально подготовительных упражнений относятся выполнение элементов, связок и комбинаций. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, что бы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специальноподготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

Общеразвивающие упражнения (дистанционный формат, 9 часов).

Практика: упражнения выполняются учащимися, в течении всего видеоролика, либо пошаговой инструкции педагога. Просмотр видеороликов по ссылкам:

<https://www.youtube.com/watch?v=djy0zIOXat0> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=wAKic6Fk6UE>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=5HzarpT7jGM>,  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Wspu8SYifs](https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs),  
[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_G1lswtpQQ](https://www.youtube.com/watch?v=v_G1lswtpQQ),  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z21I6Jl8r8s> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=XexU0DcHlfs> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=VKCRexGx5ftw> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=bE8i7Eogn6Y>

Спецразвивающие упражнения (дистанционный формат – 7 часов).

<https://www.youtube.com/watch?v=XJq3XDRDyxg> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=EfdxLk5ygYE> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=ozJcUJDwnVk> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=lmOVQNzIfks> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=260s> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=5rTFeoOw9YU> В

**основной части занятия** решаются главные задачи:

а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;



б) психологическая подготовка;

в) выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростносиловых качеств и скоростной выносливости.

Основная часть тренировочного занятия может включать три типа акробатических упражнений:

балансовое (состоящее из элементов балансового характера и выполняемых без разрыва хвата, таких как поддержки, равновесия, висы, упоры, стойки и т.п.); темповое (состоящее из элементов, выполняемых с фазой полета, с вращением вокруг различных осей – полеты, перевороты, сальто и т.п.); комбинированное (состоящее из элементов балансового и темпового типа). Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

**В заключительной части** организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние.

Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов тренировочного занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

В начале заключительной части гимнасты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении

материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельные разные задания занимающимся.

### **3.2 Условия реализации программы**

Успешная реализация программы определяется:

Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера преподавателя, умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;

Сознательным участием воспитанников в образовательном процессе;

Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

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

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

- перекладина разной высоты;
- спортивная экипировка.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в обтягивающие футболки и спортивные трусы (мальчики) носки, чешки; девочки – гимнастический купальник, носки, чешки. Воспитанники общеразвивающих групп должны иметь спортивный костюм.

### **3.3 Теоретическая подготовка**

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям спортивной гимнастикой. Учебный материал распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме. Для дистанционного обучения прилагаются видеоролики по ссылкам.

#### **IV. Список литературы.**

1. Акробатика. Программа для секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. М «Физкультура и спорт», 1974.
2. Акробатика. В.П. Коркин. – М.: «Физкультура и спорт», 1983.
3. Андреасян К.Б. Моделирование годового цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф... дис. канд.пед. наук. РГАФК.: Москва, 1996.- 25 с.
4. Бальсевич В.К. Запоржанов В.А. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 2003.
5. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2005.
6. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 2004.
7. Брыкин А.Т. Гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики и программное обучение упражнениям. Метод. разработки для студентов ИФК.- М.,1980. – 49 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. – М, 2001.
9. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – Киев, 2002.

10. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. дисс. доктора пед. наук. - М., 1986. - 38 с.
11. Гимнастика и методика преподавания
12. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Н. Смолевского, - Изд. 3-я перераб., доп.- М.: ФиС, 1987.-336 с.
13. Годик М.А., Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
14. Спортивная гимнастика. Программа ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть). М: -1990, 19 стр.
15. Ниясова Н.С. Физическая подготовка юных акробатов на основе игрового метода: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1993. - 19 с.
16. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., «Советский спорт», 1991. – 113 с.