

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол №1 от 27.08.2026 г.

Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов
приказ № 74-у от 28.08.2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная гимнастика»
(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Токмачева Алла Юрьевна,
старший тренер-преподаватель

Тамбов, 2026 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Токмачева Алла Юрьевна, старший тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	-Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; -Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р); -Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», -Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», -Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», -Методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта - Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный уровень
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	6-7 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика» является модифицированной, составлена на основе примерной программы ««Спортивная гимнастика» Ширманова С.И., и разработана на основании следующих нормативных документов:

Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р),

Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Постановления главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»,

Методических рекомендаций ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Спортивная гимнастика, как вид спорта относится к сложно-координационным видам, а также является технико-эстетическим видом спорта, ее специфика заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной (разработанной) программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований

Программа ориентирована на физическое воспитание личности обучающегося, формирование его двигательной базы, получение теоретических знаний по данному виду спорта, приобретение базовых умений и навыков в избранном виде спорта (спортивная гимнастика), укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».

Актуальность программы заключается в том, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Новизна и оригинальность программы заключается, в том, что данный подход является формой ранней спортивной специализации детей в избранном виде спорта. Кроме того дифференцированный подход к каждому обучающемуся на начальном этапе обучения можно определить как выравнивающий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спецификой данной программы является то, что обучающиеся в период раннего детства начинают приобщаться к физическим упражнениям.

При этом специально подобранные гимнастические упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Совместное выполнение гимнастических упражнений максимально сближает членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между обучающимися, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

При отборе содержания и структурирования программы использованы обще дидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

Отличительной особенностью программы является то, что на основе принципа ранней специализации реализуется дифференцированный подход в обучении, ознакомительный уровень освоения дает выявить исходный уровень физической подготовки, определить перспективность каждого обучающегося и перспективы его спортивного роста.

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучающихся 6-7 лет. Количественный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Максимальное число занимающихся 30 человек. Допуск к зачислению в спортивно-оздоровительную группу осуществляется при наличии медицинской справки, согласно которой данному ребенку разрешается заниматься оздоровительной гимнастикой.

Условия набора обучающихся

В группы принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности при условии допуска врача. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, гибкость, растяжка и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

Количество обучающихся

Количество учащихся в одной группе 15-30 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в спортивные группы, реализующих ознакомительный уровень подготовки приходят обучающиеся с разным уровнем физической подготовки.

На этом уровне закладываются основы техники бега, прыжков, простые акробатические упражнения, знакомство со спортивными снарядами и т.д..

Эта ступень имеет законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по общеобразовательным, общеразвивающим программам.

Программа подразумевает реализацию нескольких основных разделов: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: расширение и закрепление двигательных умений и навыков, формирование оптимальной двигательной базы, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей обучающихся средствами спортивной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

формировать знания, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

обучить основным приемам техники и тактическим действиям в спортивной гимнастике;

Воспитательные:

привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям спортом;

воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

Формирование общей базы движений;

развитие основных координационных способностей;

развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений;

развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;

развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации;

развитие согласованности работы в команде и т.д.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- повысить резистентности организма к различным заболеваниям.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	3	3		Текущий/опрос
1	Общая физическая подготовка	30	7	23	Текущий/
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	тестирование
3	Техническая подготовка	25	5	20	Текущий/
	Текущие контрольные и переводные испытания	1		1	Текущий/сдача нормативов

4	Участие в соревнованиях (открытые уроки)	1		1	Участие в соревнованиях
	ИТОГО:	72	17	55	

Содержание программы.

О-1

Теоретическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Достижения спортивной школы. Элементарные правила личной гигиены. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах. Общий обзор устройства гимнастических снарядов. Простейшая гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм.

Общая физическая подготовка.

Теория: Основные техники выполнения упражнений.

Практика: Ходьба – разновидности. Бег – разновидности. Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подвижные игры на внимание, на координацию.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные техники выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка

Теория: Основные техники выполнения упражнений.

Практика: Акробатика (упоры (присев, лежа); группировка (сидя, лежа на спине); стойки (на лопатках, на руках с опорой); прыжки и приземления; перекаты, кувырки боком; мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях); кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки)). Перекладина (висы (на прямых и согнутых руках); махи и размахивания в висе; упоры и сед на низкой перекладине; перехваты вдоль перекладины). Конь махов (упор на ручках; упор сзади; из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление). Кольца (вис; махи). Опорный прыжок (бег на носках с подниманием бедра; напрыгивание на гимнастический мост; напрыгивание на горку матов лежа на живот; подскоки на мостике). Бревно напольное (шаги по бревну, руки в сторону (по всей длине бревна); поворот на двух ногах на конце бревна; соскок с конца бревна толчком двух ног). Брусья параллельные (запрыгивание в упор; перемещения в упоре). Брусья разновысокие (вис на жерди на прямых и согнутых руках; перехваты руками вдоль жерди; вис на жерди с согнутыми ногами (колени к подбородку)). Хореография (постановка корпуса, позиции рук, позиции ног; равновесия, повороты; танцевальные шаги; партерная хореография; прыжки, галоп, шаг польки).

Текущие контрольные и переводные испытания

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях, проведение открытых уроков.

1. 4. Планируемые результаты обучения

Образовательные результаты:

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающийся обучен основным приемам техники упражнения на снарядах и вольных упражнениях.

Результаты в воспитании спортсмена:

- проведена пропагандистская работа по привлечению обучающихся для занятий в спортивных группах;
- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся;
- сформировалась привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результаты в формировании двигательных действий:

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень устойчивости, равновесия);
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность выполнения гимнастических упражнений на снарядах);
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
О-1	01.09.23	31.05.24	36	72	72	2 раза в нед. по 1 часу

Содержание занятий	Месяцы									Всего часов
	учебные часы на 36 недель/ 2часа									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	0,5	1		0,5		1				3
1. Простейшая гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм. 2. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах. Общий обзор устройства гимнастических снарядов. 3. Элементарные правила личной гигиены. 4. Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики. 5. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Достижения спортивной школы.										
ОФП	5	4	4	3	4	3	2	3	2	30
1. Ходьба – разновидности. 2. Бег – разновидности. 3. Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание. 4. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. 5. Подвижные игры на внимание, на координацию.										
СФП	0,5	1	1	1,5	2	1	2	1	2	12

[illegible]

испытания										
Участие в соревнованиях (открытые уроки)			1							1
ИТОГО	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал с гимнастическим оборудованием (гимнастические снаряды).
2. Уличная спортивная площадка (для занятий ОФП).
3. Оборудование гимнастического зала (шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.).
4. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Видеоборудование и экран.

2.3 Формы аттестации

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе общеразвивающей подготовки. Во время обучения с детьми проводится регулярный текущий контроль, включающий наблюдение, опрос, тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1), тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).

Итоговая аттестации

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Оценка морфофункционального состояния
- Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

2.4 Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень формирования у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание).

По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение преподавателя.)

Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – контрольно-переводные нормативы). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. (метод оценки – опрос).

Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для групп О-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения юноши	Контрольные упражнения девушки
Скоростно-силовые качества	- Бег 20 м (не более 5.1 с) - Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	- Бег 20 м (не более 5.3 с) - Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	- Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз) - Сгибание –разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (не менее 5 раз) - Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	- Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 1 раз) - Сгибание –разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (не менее 3 раз) - Поднимание ног из виса на гимнастической стенке

	(не менее 3 раз) - Удержание положения «угол» в висена гимнастическойстенке (не менее 3 сек)	в положение «угол» (не менее 3 раз) - Удержание положения «угол» в висена гимнастической стенке (не менее 3 сек)
Гибкость	- И.П. –сед ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук Не более 40см., фиксация 5 сек.)	- И.П. –сед ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук Не более 40см., фиксация 5 сек.)

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение <i>Видеопокказ</i>	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
Общая физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Специальная физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Техническая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Видео показ</i>	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Текущие контрольные и переводные испытания	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
Участие в соревнованиях (открытые уроки)	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Результаты спортивных соревнований.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

• **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

• **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

• **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных.***

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

- **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

- **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.6 Список литературы

Для педагогов

1. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений .- М., Терра-спорт, 2002
2. Журавин М, П., Меньщиков Н.К. Гимнастика. – Издательский центр «Академия» М., 2000г.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1976.- 108с.
5. Менхин Ю. К. Физическая подготовка в гимнастике – М. : ФИС, 1989
6. Розин Е.Ю. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. Классификационная программа по спортивной гимнастике для девушек. Утверждена исполнительным комитетом Федерации гимнастики России. – М., «Физкультура, образование и наука», 2000г.
7. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
8. Журнал «Гимнастика» - периодическое издание
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины); Примерная программа. – М: Сов. Спорт, 2005.
10. Теория спорта: Учебник под ред. В.П. Платонова. – Киев: Виша школа, 1987
11. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК , 2005. Карпенко Л.А

Вспомогательная

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. - М., 1924
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта, /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 1984.
3. Годунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.
4. Иванский М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
5. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
6. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
7. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
8. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.
10. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002.
12. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003.
13. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика. – Киев, изд. «Радянська школа», «Полиграф книга».

Для обучающихся

Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

БаррелПэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstviya_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Теоретический опросник по программе «Спортивная гимнастика»

Тесты по теме «Гимнастика»

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская
- Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

- А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости
- Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- А) Спортивная аэробика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Волейбол
- Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета

....., с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- А) страшного познания и удара в лоб
- Б) познания и практической деятельности
- В) познания и умственной деятельности
- Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

- А) методики нравственного воспитания
- Б) спортивной одежды
- В) методики физического воспитания
- Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также..... и др.

- А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники
- Б) столовой, кухни, ножа, вилки
- В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это...

- А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей
- Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры
- В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

- А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

- А) Формулой
- Б) Термином
- В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- А)формированность, развитие, совершенствование
- Б)краткость, точность, доступность
- В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

- А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

20. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

21. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

- А) условную и знаковую
- Б) простую и сложную
- В) очень простую и очень сложную
- Г) моделирующую и программную

23. Расшифруйте смешанную запись и.п.

- А) индивидуальный предприниматель
- Б) идеальный прыгун
- В) исходное положение
- Г) индекс Пинье

24. Расшифруйте смешанную запись о.с.

- А) основной стиль
- Б) очень серьезный
- В) очень сильный

Г) основная стойка

25. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук

Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

27. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение. 2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

28. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, сотрясение мозга и др.

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

29. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....

А) учебных занятий и соревнований

Б) умывания и баньки

В) химических разработок

Г) прогулки

30. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

А) страховкой

Б) вниманием

В) опасностью

Г) объяснением

31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

А) Жизненным фактором

- Б) Спортивной метрологией
- В) Врачебным контролем
- Г) Физиологией

32. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль
- Г) Поведение

33. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

- А) Самоконтроль
- Б) Неуклонность
- В) Дисциплинированность
- Г) Хулиганство

34. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение

- А) техники
- Б) движения
- В) упражнения
- Г) тактики

35. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

- А) Техника гимнастического упражнения
- Б) Техника двигательных действий

36. Выбери пропущенный текст?представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

- А) Техника владения двигательного действия
- Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

37. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, дейс

твующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...

- А) Статическими
- Б) Двигательными
- В) Скоростными
- Г) Ускоренными

38. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...

Быстрыми

- А) Динамическими
- Б) Ускоренными
- В) Взрывными

39. Методика – это...

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

40. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

- А) Навык
- Б) Умение
- В) Ощущение
- Г) Чувства

Ответы:

1. В
2. В
3. а
4. б
5. В
6. В
7. Г
8. В
9. б
10. а
11. б
12. В
13. а
14. В
15. б
16. б
17. б
18. а
19. а
20. а
21. а
22. а
23. В
24. Г
25. б
26. В
27. б
28. В
29. а
30. а
31. В
32. В
33. В
34. В
35. а
36. б
37. а
38. а
39. Г
40. б

Приложение 2

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ» (ДЕВУШКИ 6-7 ЛЕТ)**

Баллы	Бег 20 м (с)	Прыжок в длину с места	Подтягивание в висе (кол. раз)	Шпагат (баллы)	Мост (см)	Складка	Отжимание в упоре на брусьях (кол. раз)	Поднимание ног до прямого угла (кол. раз)
10.0	3,9	160	13	10	30	10	10	20
9.5	4,0	158	12	9,5		9,5		19
9.0	4,1	155	11	9,0	35	9,0	9	18
8.5	4,2	153	10	8,5		8,5		17
8.0	4,3	150	9	8,0	40	8,0	8	16
7.5	4,4	148		7,5		7,5		15
7.0	4,5	145	8	7,0	45	7,0	7	14
6.5	4,6	143		6,5		6,5		13
6.0	4,7	140	7	6,0	50	6,0	6	12
5.5	4,8	138		5,5		5,5		11
5.0	4,9	135	6	5,0	55	5,0	5	10
4.5	5,0	133						9
4.0	5,1	130	5				4	8
3.5	5,2	128						7
3.0	5,3	125	4				3	6
2.5	5,4	123						5
2.0	5,5	120	3				2	4
1.5	5,6	118						3
1.0	5,7	115	2				1	2