

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 28.08.2024 г.



Утверждаю  
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
Д.П. Малахов

приказ №99 от 29.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Путешествие в мир гимнастики»**

(платные образовательные услуги)

Возраст учащихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Ульихина В. В., тренер-преподаватель  
Немтырева К.С., тренер-преподаватель  
Бельская Л.С., инструктор-методист

Тамбов, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие в мир гимнастики» (платные образовательные услуги)
Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Ульихина Вера Вячеславовна., тренер-преподаватель Немтырева Ксения Сергеевна., тренер-преподаватель Бельская Людмила Сергеевна, инструктор-методист
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2024
4.8. Возрастная категория обучающихся	4-6 лет

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

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие в мир гимнастики» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте и в выбранном виде спорта – спортивная гимнастика.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнастов на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям спортивной гимнастикой, преемственность в решении задач знакомством с гимнастическими упражнениями и укрепления здоровья юных гимнастов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Новизна и оригинальность программы** заключается в использовании игровых технологий. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов учащихся, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения.

**Педагогическая целесообразность программы** направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать гимнастические навыки, гибкость, ловкость, координацию движений. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является теоретические, практические занятия. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические и практические знания на практике, участвуя в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Кроме того с помощью программы воспитывается чувство коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие, уважительное отношение к тренеру и товарищам, прививается понятие о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время теоретических бесед.

Программа направлена на создание психологически активной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа содержит теоретический, методический и практический материал.

В ней отражены ключевые компоненты физической, технической и хореографической подготовки.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнастов. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса в подготовке к активным и систематическим занятиям гимнастикой, преемственность в решении задач обучения гимнастическим упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к будущей трудовой деятельности.

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.

**Отличительной особенностью программы** является то, что программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта спортивная гимнастика, сформировать у учащихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке. Очень важно отметить, что тренировки проводятся в группе обучающихся. Это коллектив дошкольного возраста. Во время тренировки дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также дети становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для детей 4-6 лет, составлена с учетом возрастных особенностей детей.

Современная система подготовки детей в видах гимнастики, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает рамки начала 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. Слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на непропорциональное развитие тех или иных частей. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на ознакомительном уровне.

## **Условия набора обучающихся**

В платную группу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, по медицинской справке, заверенной врачом. Зачисление осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей), по договору на оказание образовательных услуг, без специального профильного отбора.

Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебного года, что не влечет за собой не выполнение данной программы, так как программа направлена на обеспечение потребностей детей в двигательной активности и обеспечивает ее без каких-либо дополнительных условий.

### **Формы и режим занятий:**

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу с сентября по май, всего 72 часа.

Место занятий – гимнастический зал.

Формы организации обучения – групповая, наполняемость групп от 12 до 25 человек.

Формами подведения итогов реализации данной программы является: Фестиваль спортивных достижений.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - развитие личности ребенка через спортивную гимнастику, укрепление здоровья, мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для реализации программы предусмотрены задачи, которые позволят успешно освоить материал и развить интерес к здоровому образу жизни.

Программа спортивной гимнастики направлена на развитие творческих способностей, удовлетворение потребностей детей в спорте, формирование культуры здоровья и безопасности, воспитание учащихся различными аспектами, поддержку талантливых учащихся, создание условий для личностного развития и социализации.

### **Задачи.**

*Обучающие:*

1. Сформировать представление об истории развития спортивной гимнастики в Тамбовской области.
2. Познакомить с правилами безопасности во время тренировок.
3. Обеспечить устойчивое усвоение основных техник спортивной гимнастики.
4. Обучить методам и приемам контроля физической нагрузки.

*Развивающие:*

1. Повысить общее благополучие и уровень физической активности у учащихся.
2. Поддерживать заинтересованность учащихся в занятиях спортивной гимнастикой.
3. Развить и улучшить физическую подготовку, включая быстроту и

ЛОВКОСТЬ.

*Воспитательные:*

1. Обеспечить здоровое развитие организма и личности ребенка;
2. Предупредить антиобщественное/асоциальное поведение;
3. Воспитывать навыки сотрудничества.

### 1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	<b>Введение в программу. Техника безопасности на занятиях.</b>	2	1	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
1.1	История развития гимнастики в Тамбовской области. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены.	1		1	Текущий контроль
1.2	Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.	1		1	Текущий контроль (опрос)
<b>2.</b>	<b>Раздел - Общая физическая подготовка гимнастов</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	
2.1	<b>Разновидности ходьбы и бега.</b> Технические особенности каждого вида. Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, скрестным и приставным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами, боком и спиной вперед. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2	<b>Строевые приемы и упражнения.</b> Выполнение команд: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!». Расчет по порядку. Расчет на 1-й и 2-й.	1	1		Текущий контроль

	Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг, в колонну по одному, по два, три, четыре, перестроение уступом их шеренги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.				
2.3	<b>Общеразвивающие упражнения:</b> - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
2.4	<b>Физическая подготовка:</b> - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	6	5	1	Текущий контроль, двигательные тесты
2.5	<b>Подвижные игры:</b> «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры-эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.	3	3		
<b>3.</b>	<b>Раздел - Основные умения и навыки гимнастов</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	
3.1	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2	Прыжки и подскоки	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3	Повороты и равновесия	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4	Мосты	2	1,5	0,5	Текущий контроль,

					двигательные тесты	
3.5	Шагаты	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты	
3.6	Комбинации из элементов и танцевальных движений	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты	
<b>4.</b>	<b>Раздел - Специальная физическая подготовка гимнастов</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>3</b>		
4.1.	Упражнения для развития силы.	4	3,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты	
4.2	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты	
4.3	Упражнения для развития прыгучести	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты	
4.4	Упражнения для развития выносливости	4	3,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты	
4.5	Упражнения для развития координации	4	3,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты	
4.6	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты	
<b>5.</b>	<b>Раздел Основы техники гимнастических упражнений</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		
	<b>Девочки</b>		<b>Мальчики</b>			
5.1	Опорный прыжок	Акробатика	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2	Брусья	Конь-махи	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3	Бревно	Опорный прыжок	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4	Акробатика	Брусья. Перекладина. Кольца	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5	Хореографическая подготовка	Хореографическая подготовка	3	3		Текущий контроль, двигательные тесты
<b>6.</b>	<b>Фестиваль спортивных достижений</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		Промежуточный контроль (показательные выступления)
	<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>57</b>	<b>15</b>	



## **Содержание программы**

### **Введение в программу**

**Теория:** Основные термины и определения.

**Практика:** Правила поведения в гимнастическом зале.

### **Теоретический раздел**

**Теория:** История развития гимнастики в Тамбовской области. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены. Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Разновидности ходьбы и бега.**

**Теория:** Разновидности ходьбы. Технические особенности каждого вида.

**Практика:** Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, скрестным и приставным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами, боком и спиной вперед. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

#### **Строевые приемы и упражнения.**

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Технические особенности каждого вида упражнения.

**Практика:** Упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц и обеспечивающие развитие основных физических качеств:

- упражнения для рук, шеи и плечевого пояса;
- упражнения для туловища и спины;
- упражнения для ног.

### **Физическая подготовка**

**Теория:** Технические особенности каждого вида упражнения.

**Практика:** Упражнения, на мышцы брюшного пресса, спины, на боковые мышцы туловища, для развития мышц верхних и нижних конечностей.

### **Подвижные игры.**

**Практика:** «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры-эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

### **Основные умения и навыки гимнастов**

**Теория:** Техника выполнения каждого упражнения.

**Практика:** Танцевальные движения и основы хореографической

подготовки. Прыжки и подскоки. Повороты и равновесия. Мосты. Шпагаты. Комбинации из элементов и танцевальных движений.

### **Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Техника выполнения каждого упражнения.

**Практика:** Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

### **Основы техники гимнастических упражнений**

**Теория:** Техника выполнения каждого упражнения.

**Практика:**

<u>Девочки</u>	<u>Мальчики</u>
<p><b>Опорный прыжок:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наскоки на горку матов (до 70 см);</li> <li>- соскок прогнувшись.</li> </ul> <p><b>Брусья:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висы, махи и размахивания в висе;</li> <li>- упоры (нижняя жердь);</li> <li>- переворот в упор;</li> <li>- отмахи в упоре;</li> <li>- соскок махом назад.</li> </ul> <p><b>Бревно (на низком бревне или буме):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба из различных исходных положений;</li> <li>- связка шагов;</li> <li>- кувырок вперед или назад;</li> <li>- соскок прогнувшись.</li> </ul> <p><b>Акробатика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны туловища из различных исходных положений;</li> <li>- шпагаты;</li> <li>- «мосты»;</li> <li>- перекаты и кувырки;</li> <li>- упоры, равновесия, стойки;</li> <li>- перевороты;</li> <li>- простые прыжки и приземления.</li> </ul> <p><b>Хореографическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы классического танца;</li> <li>- элементы партерной</li> </ul>	<p><b>Акробатика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны туловища из различных исходных положений;</li> <li>- шпагаты;</li> <li>- «мосты»;</li> <li>- перекаты и кувырки;</li> <li>- упоры, равновесия, стойки;</li> <li>- перевороты;</li> <li>- простые прыжки и приземления;</li> <li>- перемахи и круги ногами.</li> </ul> <p><b>Конь-махи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наскок в упор;</li> <li>- сгибая ноги вперед, упор сзади;</li> <li>- упор прогнувшись;</li> <li>- соскок левым боком к коню.</li> </ul> <p><b>Опорный прыжок:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с разбега, с одного моста, прыжки вверх;</li> <li>- наскоки на горку матов (до 70 см);</li> <li>- наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись;</li> <li>- из и.п. упор присев, прыжок вверх, прогнувшись в зону приземления.</li> </ul> <p><b>Брусья:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи вперед и назад;</li> <li>- с насока - упор;</li> <li>- угол;</li> <li>- махом назад, толчком двумя</li> </ul>

хореографии.	<p>руками соскок, встать между жердями.</p> <p><b>Перекладина:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висы и размахивания в висе;</li> <li>- упоры (низкая перекладина);</li> <li>- броском мах назад, соскок.</li> </ul> <p><b>Кольца:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вис,</li> <li>- махи;</li> <li>- угол (фиксация 2сек.);</li> <li>- соскок;</li> </ul> <p><b>Хореографическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы классического танца;</li> <li>- элементы партерной хореографии.</li> </ul>
--------------	--

### **Фестиваль спортивных достижений**

Промежуточная аттестация проводится в форме фестиваля спортивных достижений, представляющий собой открытое занятие, в ходе которого обучающиеся показывают уровень спортивных умений и навыков в индивидуальных или групповых показательных выступлениях.

### **1.4 Планируемые результаты**

Результатами освоения программы являются рост основных показателей физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся, потребность в систематических занятиях спортивной гимнастикой.

#### **Ожидаемый результат:**

<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомятся с историей развития спортивной гимнастики в Тамбовской области.</li> <li>- Освоят правила безопасности во время тренировок.</li> <li>- Усвоят основные правила техники спортивной гимнастики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Получат возможность развить навыки сотрудничества, правильного поведения в обществе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разовьют и улучшат физическую подготовку, включая быстроту и ловкость.</li> <li>- Повысят общее благополучие и уровень физической активности</li> </ul>

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая (приложение 1).

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

1.	Гимнастический зал	1 шт.
2.	Акробатическая дорожка	1 шт.
3.	Канат для лазания	1 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	3 шт.
5.	Гимнастическая стенка	1 шт.
6.	Страховочные маты	5 шт.
7.	Мат поролоновый	3 шт.
8.	Гимнастические снаряды: - бревно напольное; - конь гимнастический; - брусья параллельные; - брусья разноуровневые; - перекладина; - кольца	2 шт 1 шт 1 шт 1 шт 1 шт
9.	Музыкальный центр	1 шт.

#### **Информационное обеспечение**

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет. Подборка видеороликов с выступлениями известных гимнастов.

#### **Методическое обеспечение программы**

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности.

*Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания:*

*Личностно-ориентированная технология* – предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность

ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей.

*Элементы здоровьесберегающих технологий:* система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

*Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).* Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Реализуются в ходе проведения тренировок.

*Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

*Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ):* лечебная педагогика и лечебная физкультура.

*Игровые технологии* (общие и расширенные формы), 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.

**Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие методы:**

***Методы обучения:***

- словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: демонстрация основных приемов работы т.д.;
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка.

При реализации программы используются различные методы обучения:

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. *Игровой* - 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.

Он является средством 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.

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

***Методы воспитания:***

- методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций и др.).

- методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)

- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)

- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, опрос, анализ результатов деятельности и др.)

Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

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

***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 гимнастики.

***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. 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.

**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 тренер-преподаватель видит, что учащийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться.

В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Музыкальное сопровождение по принципу доступности: восприятие, соответствие темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнение детьми упражнений.

Гимнастические упражнения выполняются без страховки только после полного освоения техники данного упражнения, приобретения навыков сохранения равновесия.

Обучение гимнастическим и хореографическим упражнениям осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребёнку. При этом необходимо учитывать возраст ребёнка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем по спортивной гимнастике.

Требования к тренеру-преподавателю:

Высшее образование в области физической культуры и спорта, или педагогики с направленностью «физическая культура», или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

### **2.3 Формы аттестации**

В начале освоения программы проводится входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся в форме тестирования (приложение 2).

Текущий контроль осуществляется в виде опроса по теоретическому материалу и двигательных тестов после изучения каждой темы.

Промежуточная аттестация проводится по окончании срока реализации программы в форме показательных выступлений на фестивале спортивных достижений.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для контроля теоретических знаний подготовлены вопросы, разбитые по уровню освоения программы и соответствующие пройденному материалу (Приложение 2).



Для определения уровня освоения программы подготовлены контрольные нормативы, которые соответствуют нормативам для зачисления в программу спортивной подготовки (Приложение 3).

## 2.5 Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Физкульту рно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа. <i>Практические:</i> пробные учебные занятия спортивной гимнастикой	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике, мультимедийное оборудование	Тестирование уровня физической подготовленности и текущий контроль в форме опроса
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Опрос
Общая физическая подготовка	Физкульту рно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь	Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
Основные умения и навыки	Физкульту рно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике, мультимедийное оборудование	Текущий контроль, двигательные тесты
Специальная физическая подготовка	Физкульту рно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь	Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
Основы техники	Физкульту рно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь	Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
Фестиваль	Объяснени	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа,	Спортивный	Оборудованный	Промежуточные

спортивных достижений	е, практическое занятие	пояснение. <i>Практический:</i> показательные выступления	инвентарь	Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	й контроль в форме показательных выступлений
-----------------------	-------------------------	---	-----------	---	--

## 2.6 Рабочая программа воспитания

**Цель воспитательной работы:** создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных *задач*:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся о выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непреемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

### **Ожидаемые результаты**

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;

✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;

✓ беречь и охранять природу;

✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;

✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт

оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаем результатом становятся:

- ✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
<b>Ключевые дела</b>			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Профориентационная деятельность</b>			
18	<b>Судейская практика</b> Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	<b>Инструкторская практика</b> Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков	В течение года	Тренеры - преподаватели

	наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		
20	<b>Профессиональное самоопределение</b> Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Здоровьесбережение</b>			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.		
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»;	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели



	-«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».		
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Нравственное воспитание</b>			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Развитие творческого мышления</b>			
41	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Работа с родителями</b>			

42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагогов:

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. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 - 83.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.- С . 161.
6. Попованова Н.А., Кравченко В.М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
7. Ратникова Ю.В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8 - 9.
8. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб, пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2002. - С. 14 - 15.
9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
10. 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.
11. 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.
12. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
13. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. - С. 3-5.
14. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий 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. 35
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и 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. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. - М.: Просвещение, 1998.

2. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под редакцией Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.

3. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» 2011- 2014 гг.

4. Плинер Я.Г., Бухвалов В.А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск, 2000. - С. 3 - 5.

5. Поляев Б.А., О.А. Лайшева, О.М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.

6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб, пособие для вузов/ Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2006.С.147.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике.

2. Первенство России по спортивной гимнастике

3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике Перечень

Интернет-ресурсов.: -[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)- [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru) -  
[www.sport.cap.ru](http://www.sport.cap.ru) - [www.gimnast.cap.ru](http://www.gimnast.cap.ru) - <http://ducshl.ru>

**Календарный учебный график**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Путешествие в мир гимнастики»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Комбинированное занятие	2	Вводное занятие.	Гимнастический зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности /собеседование
<b>Раздел 1 «Теоретическая подготовка» -2 ч.</b>								
3				Комбинированное занятие	1	История развития гимнастики в Тамбовской области. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены.	Гимнастический зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4				Комбинированное занятие	1	Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.	Гимнастический зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
<b>Раздел 2 «Общая физическая подготовка гимнастов» -14ч</b>								
5				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение разновидностей ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
6				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение разновидностей ходьбы и бега. Ходьба скрестным и приставным шагом, боком, спиной вперед. Бег шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
7				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение строевых упражнений. Команды для управления группой.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
8				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «ОРУ». Упражнения для рук, шеи и плечевого сустава.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
9				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды общеразвивающих упражнений (ОРУ), техника их выполнения. Упражнения для туловища, спины, ног.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
10				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «Общая физическая подготовка».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
11				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц брюшного	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

						пресса.		
12				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц спины.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
13				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц туловища.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
14				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц верхней конечности.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
15				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц нижних конечностей.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
16				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
17				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
18				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
<b>Раздел 3 «Основные умения и навыки гимнастов» - 14 ч</b>								
19				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Хореографическая подготовка и ее значение для занятий спортивной гимнастикой.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
20				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Танцевальные движения и их значение для занятий спортивной гимнастикой.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
21				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
22				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение гимнастических прыжков.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
23				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Гимнастические подскоки.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
24				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие гибкости. Мосты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
25				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Мосты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
26				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «Повороты и равновесия»	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
27				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения на развитие равновесия.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
28				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Повороты на одной и двух ногах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
29				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение продольного шпагата на левую и правую ногу.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
30				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение поперечного	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные

				Комбинированное		шпагата.		тесты
31				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Комбинации из 2-х, 3-х и более элементов.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
32				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Комбинации их танцевальных движений.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
<b>Раздел 4 «Специальная физическая подготовка гимнастов» - 20 ч.</b>								
33				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды и формы СФП. Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
34				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
35				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
36				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
37				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
38				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
39				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
40				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
41				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
42				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
43				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
44				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
45				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
46				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
47				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
48				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
49				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
50				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
51				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
52				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
<b>Раздел 5 «Основы техники гимнастических упражнений» - 18 ч.</b>								
53				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика –	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

						«мальчики».		
54				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
55				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
56				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
57				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Разновысокие брусья – «девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
58				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Разновысокие брусья – «девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
59				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Разновысокие брусья – «девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
60				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
61				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
62				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
63				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
64				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Параллельные брусья – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
65				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Перекладина – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
66				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Кольца – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
67				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Параллельные брусья, перекладина, кольца – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
68				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Хореографическая подготовка	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
69				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Хореографическая подготовка	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
70				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Хореографическая подготовка	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
<b>Раздел 6 «Фестиваль спортивных достижений» -2 ч.</b>								
71				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Гимнастический зал	Показательные выступления на фестивале спортивных достижений
72				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Гимнастический зал	Показательные выступления на фестивале спортивных достижений



**Вопросы для собеседования по теоретическому материалу  
для итоговой аттестации  
«Оздоровительная группа»**

1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся выше точек хвата, в гимнастике обозначается как:  
А) хват  
**Б) упор**  
В) группировка  
Г) вис
2. Гимнастика развивает основные двигательные качества...  
А) скорость и силу;  
**Б) силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости;**  
В) силу, скорость и выносливость
3. Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости ...  
А) мышц рук  
Б) мышц ног  
**В) мышцы рук и плечевого пояса**  
Г) мышц шеи
4. Передвижение из одного строя в другой называется?  
А) переход  
**Б) перестроение**  
В) построение  
Г) передвижение
5. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:  
а) хват  
б) захват  
в) перекал  
**г) группировка**
6. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?  
**А) акробатическая комбинация**  
Б) акробатическое соединение  
В) связка
7. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...  
А) вылет  
Б) спад  
**В) соскок**  
Г) спрыгивание
8. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...  
**А) кувырок**  
Б) перекал  
В) переворот  
Г) сальто
9. Упражнения на равновесия, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняется на .....?  
**А) бревне**

- Б) бруснях
- В) дорожке
- Г) скамейке

**10. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

**Нормативные требования контрольного тестирования обучающихся оздоровительных групп (мальчики)**

**Сумма баллов**

\_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Оценка показателей ОФП и СФП в баллах**

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

## Нормативные требования контрольного тестирования обучающихся оздоровительных групп (девочки)

Сумма баллов \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Оценка показателей ОФП и СФП в баллах

Нормативы Баллы	Бег 20 метров, с	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Угол висе, с	Мост из положения лежа, балл	Шпагат (любой), балл	Наклон из положения стоя, см
10,0	4,2	10	80	10	ноги и руки прямые, плечиперпендикулярны полу	ноги полностью прилегают к полу, руки <b>вдх</b>	касание ладонями рук пола
9,0	4,4	9	75	9			
8,0	4,6	8	70	8	ноги и руки прямые плечи почти перпендикулярны полу	ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты	касание пола кончиками пальцев
7,0	4,8	7	65	7			
6,0	5,0	6	60	6	ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены отввертикали	ноги касаются пола коленом, руки в стороны	расстояние от пола до кончиков пальцев, менее 5 см
5,0	5,2	5	55	5			
4,0	5,4	4	50	4	ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительноотклонены от вертикали	ноги касаются пола лодыжками, руки в стороны	расстояние от пола до кончиков пальцев менее 10 см
3,0	5,6	3	45	3			
2,0	5,8	2	40	2	ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	ноги касаются пола лодыжками, руки на полу	расстояние от пола до кончиков пальцев от 10 до 15 см
1,0	6,0	1	35	1			

