

Управление образования администрации Губкинского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от  
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «Центр дополнительного  
образования «НеШкола»  
от 29.08.2025 г., № 44

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа «Спортивная гимнастика»**

физкультурно-спортивная направленность

*Объем обучения: 216 часов  
Срок реализации: 1 год  
Возрастная категория: 10-17 лет*

*Авторы - составители:  
Руднева Ирина Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «Центр дополнительного  
образования «НеШкола»*

**Губкин, 2025 год**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе типовой образовательной программы «Спортивная гимнастика» Ю.А. Сабирова, Москва, «Просвещение», 1986 г., физкультурно-спортивная направленность.

**Автор программы:** Ю.А. Сабиров

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр внешкольной работы» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С.

Приказ от «28» 08 2020 №45, на основании решения педагогического совета от «28» 08 2020 г. протокол № 06 \_\_

## **Пояснительная записка**

В системе физического воспитания спортивной гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья и физического совершенствования граждан.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффектным средством эстетического воспитания.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивная гимнастика» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа составлена на основе типовой образовательной программы «Спортивная гимнастика» Ю.А. Сабирова, Москва. «Просвещение», 1986 г, для учреждений дополнительного образования.

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических

упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для учреждений дополнительного образования. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Особенности реализации программы:**

Общей целью образования на занятиях по спортивной гимнастике является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, развить устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- развить в дальнейшем координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- сформировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развить волевые и нравственные качества;
- выработать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, выбранными видами спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучить основам психической само регуляции.

В соответствии с общими задачами объединения, каждая группа решает свои, специфические задачи: всесторонняя физическая подготовка, закаливание, укрепление здоровья занимающихся, эстетическое воспитание, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой спортивной гимнастики.

Учебно-тематические планы рассчитаны на нагрузку 216 часов. Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Одним из важнейших условий в занятиях с юными гимнастами является правильное сочетание физической и технической подготовки. Так, в подготовительных группах на протяжении всего учебного года рекомендуется из общего количества упражнений, включаемых в занятия, 50—60% затрачивать на физическую подготовку (общую и специальную). Следует учитывать, что физическая подготовка должна быть направлена главным образом на развитие скоростно-силовых качеств, укрепление основных групп мышц в сочетании с развитием гибкости. Для развития быстроты движений рекомендуется использовать подвижные игры, эстафеты, бег на 20—30 м, лазанье на скорость, упражнения в метании, прыжках и др.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 10-17 лет.

**Язык обучения:** русский.

**Психолого-педагогическая характеристика:**

Средний школьный возраст (от 10-12-ти до 17-ти лет) — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков — несколько позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются внеклассной работой с удовольствием и длительное время. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю, родители недоумеваю и считают, что их ребенок подвергается чужому влиянию и в семьях наступает кризисная ситуация: «верхи» не могут, а «низы» не хотят мыслить и вести себя по-старому.

Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны различные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят сложности в развитии и становлении. Работа педагога должна быть направлена на формирование нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений.

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

Поэтому педагог должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше уделять внимания индивидуальной работе, проблемы ребенка решать

наедине

с

ним.

Педагогу необходимо обратить внимание на следующие аспекты:  
—формирование нравственных качеств личности  
—знакомство с примерами положительных идеалов.

Педагогу нужно глубоко осмыслить особенности развития и поведения современного подростка, уметь поставить себя на его место в сложнейших противоречивых условиях реальной жизни.

**Уровень программы:** стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

**Объём:** 216 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год, 36 недель.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Формы и режим занятий:

Учебный материал включает теоретические, практические занятия и тестирования. Занятия проводятся в системе дополнительного образования, в спортивном зале.

Ожидаемые результаты и формы их проверки: улучшение показателей физического развития учащихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

Программа реализуется с сентября по май по 6 часов в неделю.

*Наполняемость групп*

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

*Особенности набора учащихся*

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час – 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей посредством занятий спортивной гимнастикой.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки (в том числе прикладные и спортивные);
- развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функцию равновесия);

- подготовить спортсменов для участия в соревнованиях, показательных выступлениях и конкурсах;
- сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

### **2. Метапредметные:**

- формировать умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- обучить длительному сохранению правильной осанки во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- сформировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- формировать умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **3. Личностные:**

- воспитать гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формировать эстетические, волевые, нравственные качества: коллективизм, дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, смелость, упорство, выдержку, ориентировку, инициативность; формировать межличностные отношения в группе детей; привитие интереса к регулярным занятиям;
- формировать умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**К концу обучения учащиеся должны знать:** состояние и развитие спортивной гимнастики в России; правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи; предупреждение травматизма на занятиях спортивной гимнастикой; значение разминки, способы проведения; краткую характеристику основных элементов техники выполнения различных упражнений; основные положения правил соревнований (повторение); способы контроля направления, их характеристику, основные отличия.

**Должны уметь выполнять:** специальные беговые упражнения; стандартный набор гимнастических упражнений; упражнения на развитие гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести; страховка и самостраховка на снарядах; простейшие комбинации по акробатике; простейшие комбинации на параллельных и разновысотных брусьях; простейшие комбинации на перекладине.

**Формы контроля** подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой.

На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

## Учебный план

<b>№</b>	<b>Наименование материала</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма аттестации и контроля</b>
1.	Теоретическая подготовка.	8	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка.	68	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка.	111	Сдача контрольных нормативов
4.	Психологическая подготовка	3	Наблюдение
5.	Участие в соревнованиях.	20	Результат
6.	Инструкторская и судейская практика	6	Судейство соревнований
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	

## Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		Форма аттестации и контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	Тестирование
1.1.	Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Спортивная гимнастика. Инструктаж по технике безопасности, правилам дорожного движения.	2	2	-	Тестирование
1.2.	История развития спортивной гимнастики.	2	2	-	Тестирование
1.3.	Режим, питание и гигиена гимнастов.	2	2	-	Тестирование
1.4.	Значение музыки в спортивной гимнастике.	2	2	-	Тестирование
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>68</b>	-	<b>68</b>	Сдача контрольных нормативов
2.1.	Подвижные игры.	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
2.2.	Лёгкая атлетика.	20	-	20	Сдача контрольных нормативов
2.3.	Спортивные игры.	20	-	20	Сдача контрольных нормативов
2.4.	Туристические походы.	8	-	8	Сдача контрольных нормативов
2.5.	Эстафеты.	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>111</b>	-	<b>111</b>	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Упражнения для развития быстроты.	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
3.2.	Упражнения для развития силы.	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
3.3.	Упражнения для развития ловкости.	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
3.4.	Упражнения для развития гибкости.	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
3.5.	Акробатические	25	-	25	Сдача контрольных

	упражнения.				нормативов
3.6.	Лазанье по канату.	8	-	8	Сдача контрольных нормативов
3.7.	Упражнения на брусьях.	25	-	25	Сдача контрольных нормативов
3.8.	Упражнения на перекладине и бревне.	3	-	3	Сдача контрольных нормативов
3.9.	Опорный прыжок.	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	Беседа
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Соревнования
<b>6.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика.</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Судейство соревнований
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	

### **К концу обучения учащиеся должны знать:**

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика проведения школьных соревнований.
- Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиену питания.
- Краткую характеристику основных элементов техники упражнений на снарядах(повторение) и на вольных упражнениях.
- Системы отметки, их особенности и разновидности.
- Способы контроля индивидуальных и самостоятельных занятий. Их характеристику, основные отличия (повторение). Основные ошибки при выполнении упражнений.
- Положение о соревнованиях.

### **Должны уметь выполнять:**

Комбинации на снарядах.

Комбинации вольных упражнений.

Разминочный комплекс упражнений.

Упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести.

Нормативы по ОФП и СФП.

Регулировать стресс, развивать самоуверенность, психологические свойства.

## **Содержание программы первого года обучения**

### **1. Теоретические занятия.**

Теория: история развития вида спорта; правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях; врачебный контроль в спорте; оборудование спортивного зала; подводящие упражнения к различным элементам; страховку на снарядах; основные положения правил соревнований.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Практика: общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными играми; подвижные игры и эстафеты; туристские походы.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Практика: упражнения для развития быстроты (короткие ускорения, челночный бег 3\*10м.); упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»); упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий); упражнения для развития гибкости (стретчинг); акробатические упражнения (группировки: сидя, лёжа, присиди; перекаты: из седа в сед, из присида в присед; кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках; «Мост»; стойка на голове и руках); лазанье по канату произвольным способом; упражнения на брусьях (висы и упоры, размахивание в висе и в упоре); упражнения на перекладине и бревне (подъём завесам вне, упражнения в равновесии на бревне, подъём в упор переворотом махом (на высокой и низкой перекладине); опорный прыжок (вскок в упор присев сосок прогнувшись, конь в ширину; прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину высота снаряда 110 – 115 см; прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину высота снаряда 110 – 115 см.).

### **4. Психологическая подготовка.**

Теория: достижение «комфортного» психического состояния на снаряде через постоянное понимание места нахождения; начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.

### **5. Участие в соревнованиях.**

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

### **6. Инструкторская и судейская практика.**

Практика: судейство выступлений своих партнёров в парах.

## **Методические рекомендации**

### Организация занятий по спортивные гимнастики

Теоретические сведения необходимы учащимся для наилучшего решения поставленных задач. Теоретический материал следует давать в начале занятия, но не более 15-20 минут. Не рекомендуется посвящать теории целое тренировочное занятие, так как спортсмену-гимнасту, прежде всего, необходим высокий уровень развития гибкости и силы.

На занятиях широко используются упражнения-тренажеры (УТ), позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями. К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Хорошим средством воспитания быстроты являются специально-беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной для данного спортсмена частотой.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют: разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся нестандартных условиях.

Хорошим способом развития координационных способностей является включение в тренировочный процесс различных спортивных и подвижных игр, различных эстафет, преодоление полос препятствий.

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на растягивание. Растягивание может выполняться в виде баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и т.д.), выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями.

### Методы развития физических качеств

**Метод строго регламентированного упражнения**- это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод применяется как при обучению двигательным и техническим действиям, так и при развитии физических качеств.

**Игровой метод** - организация двигательной активности в форме подвижной игры. Он широко используется в тренировочном процессе воспитанников разных возрастов.

Очень велика роль игры для повышения интереса к занятиям спортом. При подборе игр для использования на занятиях по спортивной гимнастике нужно учитывать, что одна и та же игра в одном случае может вызывать живой интерес, а в другом - восприниматься вяло, равнодушно, без увлечения. Включая игру в занятия, необходимо учитывать условия, в которых она

проводится, всегда исходить из интересов, желающих принять в ней участие, стремиться к тому, чтобы каждый получил возможность участвовать в ней не формально, пребывая в качестве наблюдателя, а действовать активно или же находиться в постоянной готовности к действию. Большое количество игр можно придумать, используя упражнения-тренажеры.

**Соревновательный метод**- использование упражнений в соревновательной форме. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, с которых они должны соревноваться. Это не всегда упражнения избранного вида спорта. В качестве тренировки допустимо участие в соревнованиях по бегу, лыжам, игровым видам спорта и т.д.

#### Основные принципы построения занятий.

Достижение поставленных программой цели и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности» постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

**Наглядность.** Использование учебных плакатов, показ видео - фильмов.

**Сознательность и активность.** Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

**Постепенное повышение требований.** Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам спортивной гимнастики. Соответствие комбинаций по возрасту и уровню подготовки обучающихся.

**Систематичность.** Проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных гимнастов должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

**Доступность и индивидуализация.** Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих воспитанников коллектива.

**Всесторонность развития.** Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям в детском объединении целесообразно привлекать юных спортсменов к проведению соревнований. С этой целью можно ежемесячно проводить соревнования на первенство коллектива силами самих детей. Изучение правил соревнований, методов планирования дистанций, способов организации их постановки, а

также освоение компьютерных программ для судейства соревнований по спортивной гимнастике благотворно скажутся на понимании воспитанниками всех аспектов этого вида спорта.

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

#### *Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.*

В рамках реализации общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

#### *Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

*Физическое развитие.* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость:** бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Быстрота:** Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Гибкость:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Координационные способности:** челночный бег 3 х 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Перечень снаряжения и оборудования, необходимого для реализации поставленной цели и решения конкретных задач, предусмотренных данной программой:

1. Маты – 15 шт
2. Конь -1 шт
3. Козёл - 1шт
4. Гимнастический мостик -1шт
5. Брусья: разновысокие, параллельные - 1 + 1шт
6. Перекладина – 1шт
7. Канат – 1шт
8. Бревно – 1шт

#### Контрольные нормативы

1. Сдача контрольного тестирования.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов.

## **Интернет-ресурсы:**

<b>Электронный адрес</b>	<b>Название сайта</b>
<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ
<a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>	Минпросвещение России
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a>	Правила различных спортивных игр
<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>	Олимпийский Комитет России
<a href="http://www.olympic.org">http://www.olympic.org</a>	Международный Олимпийский Комитет

## **Список используемой литературы**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
2. «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов и для 8-9 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.
3. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях.
4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.
5. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
6. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Гогулан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
10. Карелин А. А. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
11. Кон И.С. Психология ранней юности. - М: Просвещение, 1989.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - МЛ: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
13. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
14. Научная книга: Энциклопедия психологических тестов для детей. - М.: Арнадия, 1997.
15. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М.: ФиС, 1985.

### **Литература для учащихся**

1. «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов и для 8-9 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

*Приложение №1*

**Средства контроля**

**Критерии оценки контрольных нормативов**

№	Норматив	Баллы (гибкость)				
		10,0-9,6	9,5-8,5	8,4-8,0	7,9-6,0	0
		оценка				
		5	4	3	2	0
		баллы				
		11,1	8,4	5,7	3,0	0
<b>1.Скоростно-силовая подготовка</b>						
1	Прыжок в длину с места (см)	155 и выше	117-154	79-116	41-78	меньше 41
2	Запрыгивание на возвышенность (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
3	Сед углом(30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
<b>2.Силовая подготовка</b>						
4	Отжимание	15 и выше	12-14	9-11	6-3	меньше 3
<b>3.Гибкость</b>						
5	Шпагат (пр, лев, поп,)баллы	0,0-0,4	0,8-0,1	1,6-1,9	2,4-2,7	3,2-3,5
6	Мост (баллы)					
7	Складка (баллы)					
<b>5.Техническая подготовка</b>						
8	Длинный кувырок вперед	0,0-0,4	1,0-1,4	2,0-2,4	3,0-3,4	4,0-4,4
9	Ласточка					

ГИМНАСТИКА							
1. Лазание по канату				Техника			
2. Соединение упражнений на брусьях из 4-5 элементов				Техника	Техника		
3. Соединение упражнений на перекладине из 4-5 элементов				Техника			
4. Опорный прыжок через коня				Техника			
5.Опорный прыжок через коня в длину (120 см) ноги врозь				Техника			
6. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70	
7. Акробатическое соединение из 4-5 элементов				Техника	Техника		
8. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2				
9. Подъем силой в упор на высокой перекладине	4	3	2				
10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)				Техника			
11. Удержание ног в положении угла, с	8	5	4				
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7				
13. Лазание по канату 5 м без помощи ног, с	12	14	17				
14. Комбинация с гимнастической скакалкой, с				Техника			
15. Длинный кувырок через препятствие 100 см				Техника			
16. Комбинация с гимнастическим обручем				Техника			

**Теоретический тест. 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 психорегулирующее 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 условии 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 слов, 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 бани
- В) химических разработок
- Г) прогулки

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

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасность
- 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) Физиологии

**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

- A) Техника владения двигательного действия
- B) Техника исполнения гимнастического упражнения

**37. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...**

- A) Статическими
- B) Двигательными
- C) Скоростными
- D) 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
- A) Динамическими
  - B) Ускоренными
  - C) Взрывными

**39. Методика – это...**

- A) Совокупность упражнений и дозировок
- B) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- C) Совокупность элементов и снарядов
- D) 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