

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

**Структурное подразделение «Дополнительное образование детей и
взрослых» муниципального казенного учреждения
«Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»**

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

от «11» 01 2021 года

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКУ «Центр

патриотического воспитания молодежи

Новооскольского городского округа

от «12» 01 2021 года

№ 12
_____ А.В. Шестаков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Нормативный срок освоения программы – 1 год

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Автор-разработчик: тренер-преподаватель Блошенко Н.Ф.

г. Новый Оскол, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
- Цель и задачи Программы	
- Планируемые результаты	
2. Учебно-тематическое планирование.....	9
-учебный план	
-календарный учебный график	
3. Содержание учебного курса.....	11
4. Формы аттестации.....	22
5. Методические материалы.....	33
6. Материально-техническое обеспечение	38
7. Информационное обеспечение программы	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по гимнастике разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гимнастике является программой ***физкультурно-спортивной направленности.***

Актуальность программы. В настоящее время актуальность оздоровления подрастающего поколения ни у кого не вызывает сомнений. Состояние здоровья наших детей вызывает серьёзную озабоченность у специалистов – врачей, физиологов, педагогов. Дети ведут малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры – все это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребенка, приводит к возникновению дефицита мышечной деятельности. Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на их развитии. У многих школьников в результате высоких умственных нагрузок, нерационального питания и низкого уровня двигательной активности ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Лучшим противодействием негативным факторам является «погружение» в деятельность, отличающуюся от привычной (школьной,

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи Новооскольского городского округа»
бытовой), достижение успеха в этой деятельности, возможность «выразить себя», «преуспеть».

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей, она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она послужит одним из важнейших инструментов обновления спортивно-оздоровительной работы с детьми, приобщению их к здоровому образу жизни посредством занятий гимнастикой.

Педагогическая целесообразность.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы: создание условий для развития физических способностей детей на основе обучения элементам гимнастики

Задачи программы:

1) Образовательные:

- Обучение основным акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение теоретическим знаниям по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

- Обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

2) *Воспитательные:*

- воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям гимнастикой в свободное время;
- формирование гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни.

3) *Развивающие:*

- развитие технической и тактической подготовленности в гимнастике;
- - совершенствование навыков и умений игры;
- - содействие гармоничному физическому развитию.

Адресат программы. Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 7 до 14 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

Характеристика возрастных особенностей лиц, занимающихся спортивной гимнастикой.

Для правильной организации учебного процесса, безопасности и хороших результатов освоения гимнастических упражнений необходимо знать возрастные особенности занимающихся, и учитывать их при составлении программы занятий.

Двигательная функция человека формируется под влиянием биологических и педагогических факторов. Биологический фактор связан с возрастными особенностями детей и подростков, и его влияние на двигательную функцию подчиняется закономерностям возрастного развития. Двигательный анализатор у детей совершенствуется на протяжении ряда лет.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, которое к 13-14 годам достигает высокого уровня, происходит созревание ядра двигательного анализатора, повышаются функциональные возможности коры больших полушарий и нервно-мышечного аппарата. Дальнейшее развитие функции двигательного анализатора происходит менее интенсивно или вовсе приостанавливается.

У детей необходимо равномерно воспитывать все физические качества, акцентируя внимание на воспитание в 7-9 лет быстроты выполнения одиночных движений и ловкости; в 10-12 - гибкости, скорости и ловкости; в 13- 14 - скоростной силы; в 15- 16 - силы и выносливости.

Младший школьный возраст (7--10 лет)

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.

Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы заканчивается лишь к 16--18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, а также выполнять прыжки на жесткий грунт и с высоты более 80 см. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ в организме и развитие всех систем и органов. Детям 7-9 лет рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках-для 2-го класса). При обучении детей нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий и к указанию о том, как их выполнять. Показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения. Дети данного возраста склонны к подражанию. Поэтому, обучая их, целесообразно пользоваться методом имитации и показа. Рекомендуется давать конкретные указания, прыгать по разметкам как можно дальше и выше, попасть в цель, сделать, как делает преподаватель, и т. д. Изучаемые детьми упражнения должны быть простыми, понятными и доступными. Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратковременного отдыха снова способны

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»
выполнять двигательные действия. Следовательно, упражнения должны быть
непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха.

Средний школьный возраст (11--14 лет)

В среднем школьном возрасте на занятиях основной гимнастикой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Дети до 12 лет (мальчики) и 11 лет (девочки) по возрастной периодизации относятся ко второму детству, а 13-14 лет (мальчики) и 12-13 лет (девочки) -- к подростковому возрасту. Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (11-13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено. Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата способствуют значительному развитию быстроты движений. В 13-14 лет подростки по скорости мышечных сокращений достигают максимума. Поэтому у них нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора). Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно увеличиваются. Процесс формирования двигательных навыков у детей 11-13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8-9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями. Детям 10-11-летнего возраста также нужны краткие объяснения при разучивании упражнения. Однако они уже способны различать детали изучаемых упражнений и могут выполнять знакомые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому, показ и объяснение обязательны. Изучаемые упражнения в каждом уроке необходимо повторять 6-8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2-3 раза за один подход. Постепенное и строго последовательное освоение учебного материала по частям (путем выполнения конкретных учебных заданий) позволит успешно обучать детей различным двигательным действиям из программы по физическому воспитанию. Важно планировать учебный материал так, чтобы начальное обучение какому-либо двигательному действию

повторялось на каждом занятии до тех пор, пока не будет освоена хотя бы его простейшая форма. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных путей, кровеносных сосудов. Вследствие этого и ряда других факторов, связанных с действиями гормонов желез внутренней секреции, движения подростков на некоторое время становятся менее точными и менее координированными. Как правило, у таких подростков нарушается осанка. Особенно это заметно у быстро растущих детей и нерегулярно занимающихся физическими упражнениями. Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преувеличивают свои возможности. Они стремятся быстрее сделать упражнение и мало обращают внимания на детали техники. Это объясняется психологическими особенностями подростков, а также особенностями формирования двигательных навыков у детей этого возраста.

Если при обучении сравнительно легким двигательным действиям первая фаза формирования навыка проходит значительно быстрее последующих, то при обучении более сложным упражнениям, требующим проявления физических качеств, а также пространственной и временной точности движений, начальная фаза формирования навыка протекает значительно медленнее, чем остальные. Неумение оценивать свои движения в пространстве, во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что навык закрепляется с ошибками.

Объем и срок освоения программы.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 7 -14 лет. Программа рассчитана на 36 недель обучения при занятиях – по 2 часа 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия –1 академический час. Срок реализации программы – 1 год. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Форма обучения – очная, В программу входят *теоретический и практический материал*, а именно: простейшие виды построений и перестроений; общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами; упражнения по лазанию и перелезанию; несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Режим учебно-тренировочной работы

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Этап подготовки	Минимальный возраст обучающегося для зачисления, лет	Количество обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	7	10-20	6	216	Прирост показателей по ОФП

Планируемые (ожидаемые) результаты

Обучающиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития гимнастики;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах их предупреждения;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из различных элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

- понимать гимнастическую терминологию и выполнять команды тренера;
Личностные результаты – готовность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Метапредметные результаты - формирование отношения к здоровью как к одному из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание занятий гимнастикой как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- формирование умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий гимнастикой, излагать их содержание;
- формирование умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки обучающихся определялись степенью освоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном освоении более 80% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном освоении от 50% до 79% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Результата аттестации фиксируется в протоколе.

Формой подведения итогов реализации программы является проведение итогового контрольного занятия.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной подготовки рассчитан на 36 недель, количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 216.

Календарный учебный график распределения учебных часов по гимнастике

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
1.	Теоретическая подготовка	2				2	1	1	2		8
2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
3.	Специальная физическая подготовка	6	8	8	8	6	3	9	4		52
4.	Техническая подготовка	8	6	6	8	8	4	6	10	10	66
5.	Закаливающие мероприятия		2	2			2				6
6.	Соревнования						2			2	4
7.	Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация)	-					4			4	8

ВСЕГО ЧАСОВ:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216
---------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Учебный план

№ п/п	Тема	Трудоемкость (количество академических часов)			Форма аттестации/ контроля
		Всего (академ. час.)	Теория, мин.	Практика, мин.	
1. Теоретическая подготовка					
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России и за рубежом.	2 ч.	90 мин.	-	Беседа. Опрос. Тестирование.
2.	Меры предупреждения травматизма при проведении занятий. Техника безопасности	2 ч.	45 мин.	45 мин.	Наблюдение. Оценка педагога.
3.	Психологическая подготовка. Чувства воли, мотивация к деятельности. Мобилизация. Сенсомоторика.	1 ч.	45 мин.	-	беседа
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена. Закаливание. Понятие спортивного режима. Питание.	1 ч.	45 мин.		Опрос, беседа,
5.	Понятие об общей и специальной физической подготовке	1 ч.	20 мин.	25 мин.	Наблюдение, опрос.
6.	Основы техники и методики обучения в гимнастике	1 ч.	20 мин.	25 мин.	Беседа
2. Общая физическая подготовка (ОФП)					
7.	Строевые упражнения	12 ч.		540 мин.	сдача нормативов
8.	Общеразвивающие упражнения	24 ч.		1080 мин.	сдача нормативов
9.	Упражнения с предметами	24 ч.		1080 мин.	сдача нормативов
10.	Подвижные и спортивные игры	12 ч.		540 мин.	сдача нормативов
3. Специальная физическая подготовка (СФП)					
11.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости (различные шпагаты, наклоны, мосты, выкруты рук и др.)	12 ч.		540 мин.	сдача нормативов, соревнования
12.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия, ориентации в пространстве(разные	14 ч.		630 мин.	сдача нормативов, соревнования

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

	виды ходьбы и бега; упражнения на гимнастической скамейке, прыжки и др.)				
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, эстафеты приседания с отягощением, лазание по канату и др.)	16 ч.		720 мин.	сдача нормативов, соревнования
14.	Упражнения для развития координации движений	10 ч.		450 мин.	сдача нормативов, соревнования
4. Техническая подготовка					
15.	Упражнения основной гимнастики	18 ч		810 мин.	сдача нормативов, соревнования
16.	Акробатические упражнения (стойки, шпагаты, группировки, перекаты, кувырки и др.)	38 ч.		1710 мин.	сдача нормативов, соревнования
17.	Элементы хореографических упражнений	10 ч.		450 мин.	сдача нормативов, соревнования
5. Закаливающие мероприятия					
19.	Посещение бассейна и сауны	4 ч.		180 мин.	Наблюдение , беседы
20.	Обучение техники самомассажа	2 ч.		90 мин.	Наблюдение
6. Соревнования 4 часа – 180 мин.					
7. Контрольные занятия 8 часов - 360 мин.					

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

3.1. Теоретическая подготовка

3.1.1. Краткий обзор гимнастики в России и за рубежом. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Государственное значение спорта для России. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания РФ. Биографии известных российских гимнастов. Достижения российских гимнастов на крупнейших международных соревнованиях.

3.1.2. Меры профилактики травм.

Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Поддержание высокой дисциплины обучающихся. Значение страховки и самостраховки. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения). Понятие о

тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи. Основы массажа: приемы, техника, самомассаж.

3.1.3. Психологическая подготовка.

Воспитание у обучающихся таких моральных качеств как трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Определение понятия мотивации, которая достигается через преодоление препятствий, положительного отношения к нагрузке, сильному утомлению, болевым ощущениям. Чувственное восприятие. Сенсомоторика. Чувство темпоритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки. Требования к скорости двигательной реакции

Понятие идеомоторики. Развитие навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Психическая мобилизация в гимнастике, пофазное психологическое переключение, владение навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто – напряжённой интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

3.1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем обучающегося. Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Значение водных процедур. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия гимнастикой – одно из средств закаливания. Понятие о режиме. Режим учебный, тренировочный, режим отдыха и сна. Весовой режим. Питание, его значение в жизнедеятельности спортсмена. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи. Энергозатраты при физических нагрузках.

3.1.5. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижений высоких спортивных результатов. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки, и развития двигательных качеств на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила

построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

3.1.6. Основы техники и методики обучения в гимнастике.

Последовательность и методика изучения упражнений спортивной гимнастики. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, волевой и психологической подготовки гимнастов. Основная форма учебно-тренировочных занятий. Структура занятия, распределение времени, подбор упражнений и их чередование. Ориентировочное количество повторений отдельных элементов, соединений и комбинаций для различных групп занимающихся. Значение и содержание разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях. Характерные особенности техники вольных упражнений и упражнений на снарядах (целостность, динамичность, выразительность). Понятие о гимнастическом стиле выполнения упражнений. Краткая характеристика и классификация статических, силовых и маховых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике. Ошибки, их предупреждение и исправление.

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в гимнастике реализуются, в основном, средствами общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами, а также с помощью упражнений других, негимнастических видов спорта и двигательной активности. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

3.2.1. Строевые упражнения

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Большая группа строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооружённых Сил, другая группа создавалась в процессе работы по гимнастике.

Строевые упражнения классифицируются на 4 группы:

1. Строевые приёмы
2. Построения и перестроения
3. Передвижения
4. Размыкания и смыкания

Основные наименования строя и его расположения

Строй– установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперёд руки.

Разомкнутый строй– строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Строевые приёмы

Команды «становись», «смирно», «равняйся», «налево – равняйся», «на середину – равняйся», «отставить», «правой (левой) – вольно!», «разойдись!». «по порядку – рассчитайсь!», «на первый, второй – рассчитайсь!», «по три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!» и др.;

Построения и перестроения

1.Построения – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развёрнутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

2.Перестроения – переходы из одного строя в другой.
-перестроения из одной шеренги в две.

Передвижения

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить её твёрдо на всю ступню); движения руками выполняются вперёд (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки.

Походный (обычный) шаг – отличается от строевого большей свободой движений.

Размыкания и смыкания

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания – приёмы уплотнения разомкнутого строя.

3.2.2. *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*

- Различные виды ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе и приседе.
- Разновидности бега: семенящий, сгибая ногу вперёд, сгибая ногу назад, бег с преодолением небольших препятствий.
- Приседания на носках и на полной стопе: ноги вместе и ноги врозь. Пружинящие движения в приседе. Приседание на одной ноге с опорой и без опоры руками. Выпады вперед, назад, в сторону, на месте и с продвижением.

- Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, скрестно), на одной ноге, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и приседе.
- Из различных исходных положений (стоя на одной ноге, сидя и т. п.): сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой внутрь и наружу, поднимание на носки, пружинящие покачивания на носках, перекачивание на ступнях вперед и назад (с пяток на носки), не сгибая ног в коленях. В положении полуприседа: перекачивание на ступнях вправо и влево, круговые движения коленями.
- Из основной стойки опускание на колени и возвращение в исходное положение без помощи рук. Из стойки ноги скрестно опускание в сед и возвращение в исходное положение без опоры руками о пол.
- Из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине): сгибание и разгибание ноги (ног); поднимание и опускание прямой ноги (ног); махи ногой вперед, назад, в сторону; круговые движения прямой ногой внутрь и наружу, удержание поднятой ноги (ног).
- Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.): отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; махи прямыми руками (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочередные); круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях.
- Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лёжа на бедрах, в упоре лёжа, в упоре лёжа, ноги на возвышении; в упоре сидя и лёжа сзади, руки на возвышении. Толчки руками в упоре стоя и лёжа.
- Из различных исходных положений (в основной стойке, лёжа на спине, лёжа на животе и т. п.): наклоны и повороты головы, круговые движения головой.
- Из различных исходных положений: наклоны и повороты туловища, круговые движения туловищем; то же, медленно (с напряжением); различные сочетания наклонов туловища с поворотами.

3.2.3. Упражнения с предметами

- Упражнения с набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках или на одной ноге; прыжки через мяч; движение руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.
- Упражнения с гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях;

различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

3.2.4. Подвижные и спортивные игры: эстафета с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон ...

4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике процесс, включающий в себя систему методов и приёмов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надёжное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

4.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

- Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным растяжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой).

- Шпагаты, шпагаты с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

- Мост из положения лёжа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол).

- Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Примечания.

1. Упражнения включаются в каждое занятие.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложняются изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

4.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

- Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках.

- Упражнения на гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором.

- Прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

4.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Прыжок в длину с места.

- Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём на носки (на время: за 10 с – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

- Пружинный шаг (10-15 с), пружинный бег (20-45 с).

- Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимать на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

- Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

- Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

- Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

- Бег 20 м с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками о стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м (по сигналам), бег на время, игры с бегом.
- Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес до 1 кг).
- Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусках разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком - вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая).
- Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых – 30-40 сек.).
- Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза).
- Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лёжа бёдрами на коне, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро).
- Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Подготовительные упражнения: подтягивание в висе лёжа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату с опорой ногами о стенку.

4.4. Упражнения для развития координации движений

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения спортивной гимнастики в сочетании с различными движениями руками.
- Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).
- Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноимённой ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука – левая нога). Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (во фронтальной плоскости).
- Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх, и, в таком же порядке, вниз.
- Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из И.П. – О.С. – прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в

И.П. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

- Оценка движений по времени, в пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

- Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные движения – акробатика, батут).

5. Техническая подготовка

5.1. Упражнения основной гимнастики

Стойки и упоры. Основная стойка. Стойка с сомкнутыми носками и стойка ноги врозь. Стойка на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Стойка скрестно. Широкая стойка (прыжком и отведением одной ноги). Стойка в линию и широкая стойка в линию — поворотом из стойки ноги врозь и из широкой стойки, прыжком и отведением одной ноги. Стойка на коленях. Стойка на одном колене, другая нога вперед, в сторону, назад.

Упоры: присев, боком, на коленях, лёжа, лёжа сзади.

- **Седы и приседы.** Полуприсед и присед на носках и на всей ступне. Круглый присед и присед наклонно. Сед на пятках с наклоном. Сед углом. Сед согнувшись. Прогиб лёжа на животе. Из седа на пятках с наклоном скольжением (волной) упор лёжа на бедрах.

- **Упражнения для ног.** Выпады: вперед, в сторону, назад. Переходы из одного выпада в другой.

- **Упражнения для рук.** Основные положения рук: руки вперед, вверх, в стороны, назад. Промежуточные положения рук: руки вперед-наружу, вперед-внутри, вверх-наружу, вперед-наружу-книзу, к плечам, за голову, над головой, на голову, перед грудью, скрестно перед собой, за спину. Движения руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Круги руками: внутрь, наружу, вперед, назад, вправо, влево. Сгибание рук. Движения кистями: обычное положение кисти; кисть в кулаке; кисть поднята, опущена. Одноименные, разноименные, одновременные, поочередные и последовательные движения руками.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

- **Упражнения для туловища.** Наклоны вперёд, в сторону, назад. Наклон вперёд прогнувшись. Наклон с захватом. Наклон в широкой стойке. Повороты туловища. Повороты туловища с наклонами.
- **Перемахи и круги.** Из упора лёжа поворот кругом в упор сидя и лёжа сзади. Из упора сидя (лёжа) сзади поворот кругом в упор лёжа.
- **Повороты.** Повороты на носках скрестно на 90, 180 и 360°. Повороты прыжком на 45, 90 и 180°.
- **Равновесия.** Равновесие вперёд, руки в стороны, вверх-вперёд, разноимённо и одноимённо («ласточка»).
- **Прыжки.** Прыжки на месте: ноги вместе, врозь, скрестно. Прыжки на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад, то же с согнутой ногой.
- **Сочетание движений ног и туловища, ног и рук, рук и туловища, рук и головы.** Соединение элементов в несложные комбинации (8-16 счётов).

5.2. Акробатические упражнения

К динамическим акробатическим упражнениям относятся:

- перекаты
- кувырки
- перевороты
- движения дугой
- сальто.

Статические акробатические упражнения:

- стойки
- мосты
- шпагаты.

Динамические акробатические упражнения:

Перекаты — касание пола без переворота через голову, их делают, группируясь и прогибаясь в разные стороны.

Кувырки — перевороты через голову прямо, после чего спортсмен касается пола частями тела без паузы. Кувырки могут быть одиночными, а также выполняются сериями, могут быть вперёд, назад, группируясь и прогибаясь.

Перевороты — это переворачивание через голову, после чего делается опора на руки, голову, или одновременно на руки и голову. В акробатике возможна одна или две фазы полета, делаются назад, вперёд, с места, разбега.

Перевороты колесом с поочередной опорой на одну, другую руку, потом на одну и другую ногу, полета нет, делаются в стороны, вперёд, назад.

Перекидки — медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полета, делаются вперёд, назад с разных положений перед перекидкой, положение после упражнения также произвольное.

Полуперевороты отличаются от переворотов тем, что нет полного вращения, делаются вперёд, а также назад, сопровождаются перепрыгиванием с одной части тела на другую.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

1. Движение дугой или разгибом — переход из упора лежа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, исполняют согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов.
2. Сальто — переворот через голову без опоры на руки.

Статические упражнения:

Стойки — неподвижное статическое положение вниз головой, в акробатике популярны в построении пирамид. Стойки являются элементами для более сложных элементов, например, рондата, колеса, поэтому стойка — базовый элемент, который нужно уметь делать без поддержки на протяжении длительного времени. Например, гимнасток с юных лет учат делать стойку с опорой только на руки на протяжении полуминуты, доводя время стойки на руках до одной минуты. Также стойка является основой для тренировочного упражнения ходьба на руках.

Стойка на лопатках: из различных исходных положений: из седа с прямыми, согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись. Надо сделать пережат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее поставить под спину., пальцами обхватить поясницу, принять устойчивое положение., разогнуть ноги вверх. Также можно делать с опорой прямыми руками об пол и вдоль туловища.

Стойка на голове и руках: выполняются толчком ног, силой, махом одной, толчком другой. При выполнении из упора присев силой или толчком одной поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальца развернуты вперед-наружу.

Мосты характеризуются прогибом в пояснице и груди с опорой на руки и ноги, реже — на голову и ноги. В спортивной акробатике мосты делают в парах с помощью поддержек.

Шпагаты — расположение ног на одной линии, продольной или поперечной, делаются на полу, в спортивной акробатике — в поддержках смешанных пар.

В основу технической подготовки входят также:

Равновесия могут быть: горизонтальное на правой ноге, переднее, боковое, с наклоном, кольцом, вертикальное (шпагатом).

Горизонтальное равновесия: из основной стойки. Для этого отвести ногу назад до упора, руки в стороны, туловище и голову держать прямо. Медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу назад до отказа, не ниже уровня плеч, сохранить прогнутое положение.

Упражнения в равновесии: расхождение вдвоем на узкой площади опоры. 2 способа расхождения

1) один принимает упор присев или ложится на живот поперек бревна, а другой перешагивает через него.

2) захватом за плечи, встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками или по команде одного, поднимаясь на носки и поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя хват и делая по шагу назад.

Все упражнения изучают на полу, применяя целостный метод, потом на возвышении.

3) на гимнастической скамейке, рейке. Ходьба различная, повороты, ласточка, пистолет.

Упражнения на гимнастическом бревне: технику сначала осваивают на полу, затем по начерченной линии, на гимнастической скамейке, низком бревне. Затем на среднем и высоком бревне. Упражнения на бревне подразделяют на: вскоки, передвижения, повороты, прыжки, акробатические упражнения и соскоки.

Вскоки- обязательное начало упражнений. Выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косого разбега, с использование гимнастического мостика и без него. При обучении используют конь, гимнаст. скамейка, низ. И сред. Бревно.

Вскок из стойки продольно выполняются в упор, в упор правая (левая) н носок, в упор вне правой(левой) с одноименным перемахом, перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь. перемахом согнув ноги, упор сзади. И т.д.

Вскок из стойки поперек с конца бревна можно выполнить: в упор сидя ноги врозь вне, в присед на одну, другую вперед на носок или вперед, кувырком вперед через стойку на руках.

Вскок с косого разбега (боком к бревну) выполняются: упор сидя на правом бедре, левую назад, в упор стоя на коленях, в упор стоя на одном колене, другую ногу назад, в упор присев....

Повороты на обеих ногах стоя выполняются направо, налево, кругом, из стойки продольно в стойку ноги скрестно и наоборот.

Повороты стоя на 1 ноге выполняются махом вперед или назад, согнутой или прямой ногой. Одноименные (в сторону опорной ноги), разноименные (в противоположную опорной ноге).

Повороты в упорах, упорах присев, в упорах на коленях, седах сочетаются с вскоками, перемахами или переходами из низких положений в более высокие. В основном выполняются с опорой на руки. Из упора поворот в сед на бедро, из упора перемахом одной поворот в седы ноги врозь, из стойки на коленях поворот кругом в полушпагат.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину: Одновременно с толчком руками развести ноги и согнуть в тазобедренных суставах. Сгибание закончится, как только ноги пройдут над телом коня. Стопорящий толчок руками позволяет высоко оттолкнуться от коня и взлететь высоко почти вертикально. Разучивание: 1. Прыжок ноги врозь с высоты. 2. Тоже сгибаясь - разгибаясь, 3. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, 4. Прыжок ноги врозь,

с приземлением на горку матов, уложенную вплотную к коню на одной с ним высоте.

Лазание по канату в 3 приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками повыше над головой. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя.

Лазание по гимнастической лестнице: 1) одноименным способом. Исходное положение: ноги на опоре, руки на жерди перед грудью хватом сверху (4 пальца сверху, большой палец снизу). 2) на раз левая нога на первую жердь снизу левая рука на жердь выше. 3) на три тоже с правой ноги и руки.

Ползание по гимнастической скамейке:

В упоре присев (одноименным, разноименным способом), в упоре стоя на коленях (одноименным, разноименным способом), подтягивание руками в положении лежа на животе, подтягивание руками в положение лежа на спине.

5.3. Элементы хореографических упражнений. хореографическая подготовка в гимнастике – это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры спортсмена, расширение арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Занимающиеся осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук, а также танцевальные шаги: галоп, полька, вальсовый, русский, попеременный шаг).

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Реализация Программы предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год:

- опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся – 1 час (варианты тестов).
- сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке (ОФП и СФП)- 2 часа. (таблицы 2,3)
- выполнение контрольных упражнений по технической подготовке (ТП) - 1 час.

Формы промежуточной аттестации:

– контрольные занятия.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля за динамикой освоения уровня содержания программы, достижений, обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация проводится 1 раз в год - выявление уровня освоения обучающимися программы; оценка показателей общей физической, специальной и тактической подготовки. Итоговая аттестация включает в себя:
-опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся – 1 час.

- сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке (ОФП и СФП)- 2 часа.

- выполнение контрольных упражнений по технической подготовке (ТП) - 1 час.

Форма контроля итоговой аттестации - контрольные занятия. На контрольные занятия отводится 8 часов в год, по 4 часа в полугодие. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

В конце учебного года занимающиеся должны освоить основные базовые элементы оздоровительной гимнастики: продольный и поперечный шпагаты, мост, уголок, перекаты, кувырки, стойку на голове, элементы хореографии, а также тестовые упражнения ОФП.

4.1. Оценочные материалы

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся по итогам проведения промежуточной и итоговой аттестации

4.1.1. Теоретическое тестирование включает в себя 10 вопросов - заданий. Оценка результатов заключается в системе подсчета результатов выполненных заданий

Выполнено правильно от 8-до 10 заданий (вопросов) -3 балла (высокий результат);

выполнено правильно от 5-до 8 заданий (вопросов)- 2 балла (средний результат),

выполнено правильно до 5 заданий (вопросов) - 1 балл (низкий результат),

Теоретическое тестирование происходит на контрольном занятии. Дается для обучающихся первые два варианта тестов для промежуточной аттестации и все 4 варианта для итоговой аттестации

Варианты тестов

Вариант1

1.Строевые упражнения – это:

А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом,
группами учащихся или отдельными учениками.

2. Что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?

- А. Выполнение упражнений без страховки;
- Б. Выполнение упражнений без присутствия врача;
- В. Выполнение упражнений на самодельной перекладине.

3. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- А. Энергичное отталкивание ногами;
- Б. Опора головой о мат;
- В. Круглая спина;
- Г. Прижимание к груди согнутых ног.

4. Какого термина не существует?

- А. Упор лёжа;
- Б. Упор висом;
- В. Упор присев.

5. Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять

- а - повороты туловища влево-вправо;
- б - круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых);
- в - упражнение «гимнастический мост».

6. Положение «основная стойка», это стойка

- а - ноги на ширине плеч;
- б - пятки и носки вместе;
- в - пятки вместе, носки врозь.

7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию

- а - вестибулярного аппарата;
- б - сердечно-сосудистой системы;
- в - дыхательной системы.

8. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры, называется

- А. Хват; Б. Упор; В. Вис.

9. Вертикальное положение тела ногами вверх называется

10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре называется

1. Вис – это:
 - А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
 - Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры
 - В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд
 - Г. Прыжок со снаряда.

2. При выполнении упражнения «гимнастический мост» не является ошибкой если
 - А. ноги согнуты в коленях;
 - Б. плечи находятся над кистями;
 - В. ступни на носках.
3. Изменение строя или размещения занимающихся -
 - А) перестроение
 - Б) размыкание
 - В) смыкание
 - Г) колонна

4. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?
а - линия; б - шеренга; в - колонна;
5. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?
 - А) Треугольник
 - Б) Равносторонний треугольник
 - В) Равнобедренный треугольник
 - Г) Прямоугольный треугольник

6. Что проверяется при выполнении наклона вперёд из положения сидя?
а - ловкость; б - гибкость; в - сила;
7. Ошибка при выполнении подтягивания в висе:
 - а - хват сверху на ширине плеч;
 - б - подтягивание раскачиванием туловища;
 - в - подтягивание до положения подбородок выше перекладины.

8. Главной причиной нарушения осанки является
 - а - привычка к определённым позам;
 - б - слабость мышц;
 - в - гиподинамия.

9. Положение с выставлением опорной ноги с одновременным её сгибанием называется
10. Положение, сидя на полу или на снаряде называется

Вариант 3

1. Шеренга – это ...

- А) строй, когда ученики стоят в затылок друг к другу
- Б) строй, когда ученики стоят плечом друг к другу
- В) когда ученики стоят в кругу

2. Команда «На месте стой» выполняется

- А) на один счет
- Б) на два счета
- В) на три счета

3. Во время выполнения кувырка вперед голову надо ставить

а - на лоб; б - на затылок; в - на макушку;

4. Упор – это:

А. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Б. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной

поверхности отдельными частями тела

В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к

груди и кисти захватывают колени

Г. Переворот через голову на поверхности.

5. Что такое интервал?

а - расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

б - расстояние между двумя шеренгами;

в - расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.

6. Что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?

а - выполнение упражнений без страховки;

б - выполнение упражнений без присутствия врача;

в - выполнение упражнений на самодельной перекладине.

7. Сочетание нескольких акробатических элементов называется

а - специальные упражнения;

б - комбинация;

в - вольные упражнения.

8. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, называется

а - пережат; б - присед; в - группировка;

9. Согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, хват за голени) называется

10. Вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела без переворота через голову называется

Вариант 4

1. Перед изучением кувырка вперёд надо освоить
а - кувырок назад; б - перекаты; в - стойку на лопатках.
2. Упражнения на спортивных снарядах выполняют
А) в спортивной гимнастике
Б) в художественной гимнастике
В) в акробатике
3. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
а - широкая постановка локтей;
б - туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
в - сгибание ног в тазобедренных суставах.
4. Строевые упражнения служат:
а - как средство общей физической подготовки;
б - как средство управления строем;
в - как средство развития физических качеств.
5. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
А) Захват
Б) Обхват
В) Удержание
Г) Хват
6. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется
А) стойка на коленях
Б) присед
В) сед
Г) упор присев
7. Зачем гимнаст поднимает правую руку вверх?
а - моя очередь;
б - чтобы обратили на него внимание;
в - абсолютная готовность.
8. Какого термина не существует?
а - упор лёжа; б - упор висом; в - упор присев.
9. Вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела с переворотом через голову называется
10. Максимальное сгибание туловища называется.....

КЛЮЧ.

Вариант 1

Вариант 2

Вариант 3

Вариант 4

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

1.В	1.А	1.Б.	1 Б
2.А	2.Б	2.Б	2 А.
3.Б	3.А	3.Б	3.Б
4.Б	4.В.	4.А	4.Б.
5.Б	5.Б	5.В	5.Г.
6.Б	6.Б	6.А	6 Б.
7.А	7.Б	7.Б	7. В.
8.В	8.Б	8.В	8. Б
9.Стойка	9. Выпад	9. Группировка	9. Кувырок
10. Мост	10. Сед	10. Перекат	10. Наклон

4.1.2. Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке и технической подготовке (ОФП и СФП , ТП).

Результативность определяется уровнем физического развития и двигательными возможностями (таблица 1). Система безоценочная, поэтому проводится внутренний мониторинг достижений учащихся, который позволяет оценить уровень физической подготовленности и технической подготовленности

Классификация ошибок при определении уровня подготовленности.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

По итогам показа на контрольном занятии определяется уровень подготовленности обучающихся и освоения программы по следующим показателям:

Таблица 1

Уровень	Критерии оценивания выполнения упражнений
Высокий	технически качественное, правильное, осмысленное выполнение упражнений отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Уровень отражает грамотное выполнение упражнений с <i>мелкими ошибками</i> (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
Ниже среднего	Выполнено со <i>значительными ошибками</i> , а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, , отсутствие свободы исполнения и т.д.
«зачет» (без отметки)	Получают за упражнения с <i>грубыми ошибками</i> , но отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Контрольные нормативы ОФП и СФП для младшего школьного возраста (7-10)

Таблица 2

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - упор в положении "угол" на параллельных брусьях. Силой, согнувшись	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на

	ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	руках (не менее 5 раз)
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 с.)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с)	И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 5 раз)	И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)

**Контрольные нормативы ОФП и СФП для среднего школьного
возраста (11-14)**

Таблица 3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Скоростно-силовые	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 9 с)
Сила	И.П. - стойка на руках на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 8 раз)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 6 раз)	И.П. - стойка на руках на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках (не менее 6 раз)
	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях. Фиксация положения (не менее 10 с)	"Высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (не менее 10 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 60 с)

Выполнение **контрольных упражнений по технической подготовке** предусматривает отслеживание динамики выполнения упражнений в соответствии с таблицей 1 определения уровня подготовки.

Контрольные упражнения для выполнения:

1. Кувырки —исполнение сериями, вперед, назад, группируясь и прогибаясь.
2. Перевороты колесом с поочередной опорой на одну, другую руку, потом на одну и другую ногу, полета нет, делаются в стороны, вперед, назад.
3. Сальто — переворот через голову без опоры на руки.
4. Стойки с опорой только на руки на протяжении полуминуты, доводя время стойки на руках до одной минуты.
5. Мост с прогибом в пояснице и груди с опорой на руки и ноги, реже — на голову и ноги.
6. Шпагаты — расположение ног на одной линии, продольной или поперечной, делаются на полу.
7. Равновесия: горизонтальное на правой ноге, переднее, боковое, с наклоном, кольцом, вертикальное (шпагатом).
8. Упражнения на низком гимнастическом бревне: вскоки, передвижения, повороты, прыжки, соскоки.
9. Танцевальные шаги: галоп, полька, вальсовый, русский, попеременный шаг. Повороты выполняются на носках в положении стоя, в приседе, на двух, на одной ноге, в упорах присев, в упорах на коленях и седах.
10. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.
11. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.
12. Лазание по канату в 3 приема. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации учебного занятия

В зависимости от решаемых задач и уровня подготовленности занимающихся, тренировочное занятие может проводиться в форме:

- теоретические и практические;
- тестирование (промежуточное и итоговое);
- участие в соревнованиях;
- закалывающие мероприятия;

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

Практические занятия различаются:

по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные);

по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

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

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

На тренировочных занятиях осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

Алгоритм занятия по гимнастике. *Занятие по оздоровительной гимнастике состоит из трех частей:*

а) подготовительной;

б) основной;

в) заключительной.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;

б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения для гимнаста, подготовительные к решению основных задач занятия.

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

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека. *Общеразвивающие упражнения* направлены на

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

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам занятия. Специальная подготовка обучающихся составляет, лишь то из комплексного содержания его подготовки, что имеет ближайшее отношение к предмету спортивной специализации.

К числу специально подготовительных упражнений относится выполнение элементов, связок и комбинаций. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену. Также к специально подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно, по кинематике избранной спортивной дисциплины.

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

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

В основной части занятия решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка;
- в) выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основная часть тренировочного занятия может включать три типа акробатических упражнений:

балансовое (состоящее из элементов балансового характера и выполняемых без разрыва хвата, таких как поддержки, равновесия, висы, упоры, стойки и т.п.); темповое (состоящее из элементов,

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

выполняемых с фазой полета, с вращением вокруг различных осей – полеты, перевороты, сальто и т.п.);

комбинированное (состоящее из элементов балансового и темпового типа). Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

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

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

Принципы проведения занятий.

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Методы обучения:

Общепедагогические методы

В данной программе предусмотрено применение методов общей педагогики, в частности методов использования слова (словесные методы) и методов обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы

- Дидактический рассказ.
- Описание.
- Объяснение.
- Беседа.
- Разбор.
- Лекция.
- Инструктирование.
- Комментарии и замечания.
- Распоряжения, команды, указания.

Наглядные методы

- Метод непосредственной наглядности (показ).

- Методы опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов; рисунки фломастером на специальной доске; зарисовки, выполняемые занимающимися, и др.)
- Методы направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия; использование специальных тренажёрных устройств; позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения).
- Методы срочной информации (получение преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной и предварительной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров).

Специфические (практические) методы:

Методы обучения двигательным действиям:

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения, метод подводящих упражнений);
- метод расчленения (метод расчленённо-конструктивного упражнения, метод решения частных двигательных задач);

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

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия. Он преимущественно используется при разучивании наиболее простых упражнений, при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения имеют также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки.

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

Методы расчлененного упражнения применяется в следующих случаях:

- - при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- - если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- - если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

- - когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- - когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы - поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Игровой метод (использование упражнений в игровой форме).

Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Методы психолого - педагогического воспитания:

- Убеждение.
- Поощрение.
- Упражнение.
- Стимулирование.
- Мотивация.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм. Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата (ОДА), на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков, а также совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

2. Разнообразие упражнений — средств гимнастики. характера, используя их с различной степенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разнообразить исходными положениями (стоя с сомкнутыми ногами или ноги врозь, или сидя), выполнять его прогибаясь, скругляя туловище, с дополнительными движениями руками, с помощью партнера и т. п. И в этом случае каждая разновидность наклона является самостоятельным упражнением, так как его выполнение решает автономную задачу.

3. Избирательное воздействие упражнений. Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования.

4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки. Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировании упражнений и регулировании нагрузки. Многие педагогические задачи, связанные не только с выполнением двигательных актов, но и с воспитанием моральных и волевых качеств личности, индивидуализацией в обучении в сочетании с коллективными действиями, наилучшим образом решаются благодаря традиционно культивируемым формам организации занятий гимнастикой, прежде всего

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

урочной формы. Урочные формы занятий требуют соблюдения дисциплины и порядка в зале, согласования своих действий с действиями товарищей, особенно в групповых упражнениях и при оказании помощи и страховки. Регламентация учебного процесса в сочетании с многообразными методическими приемами обучения обеспечивает прогресс в освоении и совершенствовании двигательных навыков и качеств. Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др. Такой диапазон возможностей менять содержание, объем и интенсивность упражнений делает их доступными разновозрастному контингенту, с различной степенью подготовленности.

5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях. Типичным способом повышения интенсивности занятий в гимнастике является освоение все более трудных движений, усложнение самих упражнений (как за счет изменения условий их выполнения, исходных и конечных положений, скорости выполнения, так и путем новых сочетаний их друг с другом, соединений в различные по степени трудности композиции — комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нежилое двухэтажное здание гимнастического комплекса, 2013года постройки, 539,8 кв.м.

В здании находятся: на 1-м этаже

- раздевалки с душевыми и туалетами,

- гимнастический зал;

на 2-м этаже - тренерская и мобильные трибуны справа и слева.

№ п/п	Оборудование для реализации программы по гимнастике	Количество (шт.)
1.	батутная дорожка складная	1
2.	брусья параллельные для ямы с укороченной станиной	1
3.	грибок переменной высоты без ручек	2
4.	грибок с одной ручкой	2
5.	дорожка разбега для опорного прыжка	1
6.	жерди для брусьев усиленные	2
7.	запасные кольца с кабелем для рамы	2
8.	защита для грифа перекладины	1
9.	защитный мат вокруг мостика	2
10.	канат гимнастический	4

11.	- кольца с тросами	2
12.	конь прыжковый	1
13.	лестница гимнастическая	1
14.	лонжа универсальная	7
15.	магнетизма	2
16.	мат куб	4
17.	мат гимнастический	18
18.	машина для кругов	1
19.	мостик пружинный жесткий	2
20.	мостик пружинный мягкий	2
21.	мостик пружинный тренировочный	2
22.	мостик с регулируемой эластичностью	2
23.	настил для вольных упражнений	1
24.	нижняя жердь с амортизаторами	1
25.	низкий конь маховый	2
26.	обкладка снарядов	1
27.	панель с зеркалом	1
28.	перекладина высокая на растяжках	1
29.	перекладина переменной высоты со сменными грифами	1
30.	перекладина разновысотная	1
31.	платформа для страховки для переладины	1
32.	платформа страховочная для брусьев параллельных	2
33.	плоский батут для установки в поролоновую яму	1
34.	полусфера	1
35.	прыжковый конь соревновательный на одной ноге	1
36.	рондатовый мат	2
37.	скамейка для раздевалки	2
38.	соревновательный конь маховый	2
39.	страховочная платформа для колец	1
40.	тренажер кольца-пояс	1
41.	яма 3х9	1
42.	яма 4х6	1

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Акробатика. Программа для секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. М «Физкультура и спорт», 1974.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. – 368с.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

3. Розин, Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство: педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием. – М.: ФОН, 1997. – 135 с.
4. Спортивная гимнастика: мужчины и женщины: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Ю.К. Гавердовский [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – 417 с.
5. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на -Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
6. Спортивная гимнастика, Ю.К Гавердовский, В.М. Смолевский, Физ., 1979.
7. Юный гимнаст, А.М. Шлемин, Физ, 1973 г.

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Сайт федерации спортивной гимнастики <http://sportgymrus.ru>