

Отдел образования и защиты прав несовершеннолетних  
администрации Рассказовского муниципального округа  
Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Верхнеспасская средняя общеобразовательная школы

Рекомендована к утверждению  
на заседании педагогического  
совета протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ Верхнеспасской СОШ  
/Е. В. Матюкова/  
Приказ № 521 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Гимнастика»**

(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Левашова Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

с.Верхнеспасское, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<p><b>1. Учреждение</b></p> <p><b>2. Полное название программы</b></p> <p><b>3. Сведения об авторах:</b></p> <p>3.1. <i>Ф.И.О., должность</i></p> <p><b>4. Сведения о программе:</b></p> <p>4.1. <i>Нормативная база</i></p>	<p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Верхнеспасская средняя общеобразовательная школа</p> <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ «Гимнастика»</p> <p>Левашова Елена Владимировна, педагог дополнительного образования</p>
	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)</p> <p>Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»</p> <p>Устав МБОУ Верхнеспасской СОШ</p>
<p>4.2. <i>Область применения</i></p> <p>4.3. <i>Направленность</i></p>	<p>дополнительное образование</p> <p>физкультурно-спортивное</p>
<p>4.4. <i>Уровень освоения программы</i></p>	<p>ознакомительный</p>
<p>4.5. <i>Вид программы</i></p> <p>4.6. <i>Возраст учащихся по программе</i></p> <p>4.7. <i>Продолжительность обучения</i></p>	<p>общеразвивающая</p> <p>6-10 лет</p> <p>1 год</p>

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

### **Пояснительная записка**

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Спортивная гимнастика один из старейших и известных видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Спортивная гимнастика в программе Олимпийских игр с 1896.

Спортивная гимнастика, как вид спорта относится к сложно-координационным видам, а также является технико-эстетическим видом спорта, ее специфика заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной (разработанной) программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований. Современная программа гимнастического многоборья включает упражнения на следующих снарядах: для женщин - опорный прыжок, брусья разной высоты, бревно, вольные упражнения.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в том, что занятия проходят с музыкальным сопровождением. Составной частью занятия является хореографическая подготовка обучающихся.

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

**Новизна и оригинальность программы** заключается; во-первых в том, что данный подход является формой ранней спортивной специализации детей в избранном виде спорта; во-вторых в специфическом дифференцированном подходе к каждому обучающемуся на начальном этапе обучения, который можно определить как выравнивающий; в-третьих, в процессе обучения существенно расширен теоретический раздел программы, где помимо истории развития гимнастики будут более глубоко рассмотрены правила спортивной гимнастики и особенности врачебного контроля и самоконтроля в спортивной

гимнастике, в-четвертых, в процессе реализации программы обучающиеся познакомятся с различными видами гимнастики (художественной, воркаут-гимнастикой, акробатическая гимнастика и др.).

### **Актуальность**

Гимнастические упражнения были известны еще 3000 лет до н. э. в Древнем Китае и Индии, где они применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

В конце 18 в. в странах Европы появились национальные системы гимнастики — немецкая, шведская, естественно-прикладная гимнастика во Франции и Сокольская в Чехословакии, которые легли в основу современной спортивной гимнастики. Однако они не имели научных основ. Первыми научно обосновали систему физического воспитания П. Ф. Лесгафт в России и Ж. Демени во Франции. В настоящее время спортивная гимнастика не только является видом спорта, но и входит в учебную программы по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

Актуальность данной программы в том, что дополнительные занятия спортивной гимнастикой повлияют не только на повышение уровня двигательной активности обучающихся, совершенствование формирования их двигательной базы, но и повлияют на улучшение их здоровья и в целом занятия положительно отразятся на улучшение их психо-эмоционального статуса.

При этом наиболее эффективными средствами дополнительного образования обучающихся в процессе освоения программы по спортивной гимнастике являются подвижные игры и другие формы двигательной активности.

Программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их дальнейшего профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

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

Так же отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является привлечение обучающихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по спортивной гимнастике;
- разбор и анализ индивидуальных и командных выступлений России и мира;
- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

#### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся 6 – 10 лет.

#### **Условия набора обучающихся**

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, гибкость, растяжка и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей

индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

### **Количество обучающихся**

Количество учащихся в одной группе 12-15 человек.

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

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Формы и режим занятий**

**Форма обучения** – очная.

1 год обучения – 68 часов.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

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

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

### **Особенности организации образовательного процесса.**

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

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

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

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

### **Цель программы**

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

### Содержание программы

**Задачи:**

**Образовательные:**

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

обучить основным приемам техники и тактическим действиям в спортивной гимнастике;

**Воспитательные:**

привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям спортом;

воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

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

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Развивающие:**

Формирование общей базы движений;

развитие основных координационных способностей;

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

развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;

развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации;

развитие согласованности работы в команде и т.д.

**Оздоровительные:**

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- повысить резистентности организма к различным заболеваниям.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	Введение в общеобразовательную программу	2	1	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации

<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
1.1.	История развитие гимнастики	2	1	1	Текущий контроль
1.2.	Правила соревнований по спортивной гимнастике	3	2	1	Текущий контроль
<b>2.</b>	<b>Раздел - Общая физическая подготовка гимнастов</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>3.</b>	<b>Раздел - Основные умения и навыки гимнастов</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	
3.1.	Танцевальные движения	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Прыжки, подскоки	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Повороты в основной стойке	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4.	Мосты	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.5.	Шпагаты	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.6.	Стойки	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.7.	Комбинации из элементов и танцевальных движений	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>4.</b>	<b>Раздел - Специальная физическая подготовка гимнастов</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития общей координации движений	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития гибкости	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>5.</b>	<b>Раздел Основы техники гимнастических упражнений</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
5.1.	Техника опорного прыжка	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Техника висов и упоров	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Техника развития равновесия	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты

5.4.	Техника акробатических упражнений	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль,
<b>6</b>	<b>Раздел Врачебный контроль, самоконтроль</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Медицинское обследование</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения элементов гимнастических упражнений, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>41</b>	<b>27</b>	

### Содержание учебного плана

#### Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

#### Раздел 1 Теоретический раздел

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила

обращения с ним. Спортивная форма гимнаста. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

### **1.1. История развитие гимнастики**

Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития спортивной гимнастики. Гимнастика у древних народов, в Средневековье, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине 19 – начале 20 века. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. Вступление гимнастов в Международную Федерацию гимнастики (ФИЖ). Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по гимнастике в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

### **1.2. Правила соревнований по спортивной гимнастике**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Определение ошибок и величина сбавок за неправильное выполнение упражнений. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений. Таблица трудности элементов и соединений произвольных упражнений. Выведение оценки за выступление.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, ковер, снаряды и др.).

## **Раздел 2 Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Ходьба, бег, строевые упражнения**

**Теория:** Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

### ***Практика:***

#### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

#### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

#### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

#### *Элементы легкой атлетики.*

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

#### *Лыжи.*

Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35-40 мин).

*Плавание.*

Проплывание произвольным способом 20-25 м без учета времени. Прыжки со стартовой тумбочки.

*Подвижные игры.*

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

## **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

**Практика:** Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

## **Тема 2.3. Физическая подготовка**

**Теория:** Значение физической для подготовки юных гимнастов

**Практика:** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора. Подтягивание в висе лежа - выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах с палкой или веревочкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

*Упражнения для туловища.* Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора.

Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены.

Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

*Упражнения для ног.* Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой.

В упоре стоя согнувшись, широкая стойка ноги врозь, поворот туловища вправо, влево со стремлением развести ноги как можно шире и бедром касаться пола. Шпагат.

*Упражнения для всего тела.* Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переворотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из вися на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

*Упражнения, со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

*Упражнения в лазании.* Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

## Раздел 3 Основные навыки и умения

### Тема 3.1. Танцевальные движения

**Теория:** Основными задачами теоретической подготовки в танцах являются: освоение знаний по технике танцевальных упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, построение режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания.

**Практика:** Обучение основным положениям рук (вперед, назад, влево, вправо) и исходным положениям. Руки на пояс, к плечам, перед грудью, за спину, за голову. Выставление ноги на носок и махи ногами в трех основных направлениях. Подготовительные упражнения в «выворотность» (постепенно поворачивать бедро, голень и ступню, начиная с основной стойки). Подготовительные упражнения к волне в наиболее простых формах в упоре на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках, то же поднимаясь на колени. Стойки на носках и одном носке, другую вперед, назад, в сторону, то же сгибая ногу. Ходьба на носках вперед, назад, бег. Ходьба с хлопками и акцентированным шагом (в порядке ознакомления с различной длительностью ног, соответственно ритму музыкального произведения). Музыкальные игры: «Музыкальная змейка», «Мышеловка», «Музыкальная эстафета».

Совершенствование основных форм русского шага, выполняя их в сочетании с другими элементами (повороты, наклоны, прыжки и акробатические элементы).

### Тема 3.2. Прыжки, подскоки

**Теория:** видеопоза основных техник прыжков, подскоков в спортивной гимнастике и в танцевальных упражнениях.

**Практика:** Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног; эти же прыжки из приседа в присед; махом одной ноги толчком другой прыжок в полуприсед с небольшим продвижением вперед; то же в присед.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

*Опорные прыжки.* Прыжки в длину и высоту с места с заданиями. Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки с длинной скакалкой (в играх).

Прыжки толчком одной (с разбега) или двумя ногами (с места) на препятствия высотой до 60-70 см. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием руками подвешенного мяча.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

Спрыгивание с гимнастической скамейки, с 3-5-й рейки гимнастической стенки. Прыжки с подвесной площадки, с трамплина на точность приземления, то же, с закрытыми глазами. Прыжки с коня, козла (высота 80-100 см.) из приседа и полуприседа (не выпрямляясь); из стойки шагом одной ноги; из полуприседа, руки вверх - наружу (прыжком вверх); из полуприседа, руки назад (с взмахом рук вперед — кверху); прогнувшись, ноги врозь, согнув ноги, с поворотами на 90-180°.

### **Тема 3.3. Повороты в основной стойке**

**Теория:** видеопоказ основных техник поворотов в основной стойке в спортивной гимнастике и в танцевальных упражнениях.

**Практика:** В основной стойке на одной ноге повороты на 180°: махом вперед в стойку на одной ноге, другую назад; махом назад в стойку на одной ноге, другую вперед; поворот на 180° в стойке на одной ноге, сгибая другую до касания носком колена опорной ноги (выворотно). В приседе на одной ноге: из приседа на одной ноге, другую в сторону на носок, поворот на 90° в присед на одной ноге, другую вперед на носок; из приседа на одной ноге, другую в сторону на носок поворот на 180°; из приседа на одной ноге, другую назад на носок, поворот на 180° в присед на одной ноге, другую вперед на носок.

### **Тема 3.4. Мосты**

**Теория:** видеопоказ основных видов и техник выполнения мостов

**Практика:** Гимнастический мост – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски. Основное правило при выполнении мостика гимнастического – это плавность и четкость движений. Не нужно делать резких движений, пытаться рывком опуститься ниже привычного уровня или с усилием «складываться», подтягивая ноги к голове. Все эти моменты могут привести к травмам или повреждениям, болевым ощущениям.

### **Тема 3.5. Шпагаты**

**Теория:** видеопоказ основных видов и техник выполнения шпагатов

**Практика:** Переходы из шпагата в упор лежа и далее в сед на пятку, сгибая одноименную с поворотом ноги назад в сед на пятку, другую ногу вперед на носок с разноименным положением рук. Из упора лежа, махом одной и толчком другой разноименный перемах в положение глубокого выпада с опорой и без дополнительной опоры в конце движения.

Из шпагата перекатом прогнувшись в упор лежа на согнутых руках и далее продолжить поворот в стойку на колене с кругом руками над головой. Из шпагата перемах правой вперед и перекаат назад на спину в стойку на лопатках; одновременно с перекаатом на *спину* последовательные круги ногами влево - назад, в упор лежа, в сед на бедро, в полушпагат, в кувырок назад или другое конечное положение.

### Тема 3.6. Стойки

**Теория:** видеопоказ основных гимнастических стоек в различных гимнастических комбинациях.

**Практика:** строевые упражнения, стойки. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения на месте, совмещая и чередуя движения руками с различными стойками на носках, пружинящими полуприседами, седами, упорами на коленях и положениями лежа.

Повороты на 90° и 180° в стойке на носках, приседах, полуприседах и упорах присев, в медленном темпе, быстро и прыжком, а также в положениях сидя и лежа с движением ног.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально и с наклоном вперед). Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к голени или колену опорной ноги.

### Тема 3.7. Комбинации из элементов и танцевальных движений

**Теория:** видеопоказ основных танцевальных комбинаций из танцевальных тренировок и танцевальных движений.

**Практика:** Изучение основных форм вальсовых шагов на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и элементы народных танцев; подскоки на месте с переступанием.

Повороты на 90° и 180° в стойке на носках, приседах, полуприседах и упорах присев, в медленном темпе, быстро и прыжком, а также в положениях сидя и лежа с движением ног.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально и с наклоном вперед). Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к голени или колену опорной ноги.

#### **Раздел 4 Специальная физическая подготовка гимнастов**

##### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести**

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

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

**Практика:** Техника бега широким свободным шагом; бег по разметкам (выработка длины шага); бег с заданной частотой шагов по разметкам. Бег с ускорением (незначительным).

Толчок ногами. Прыжки на носках на месте и с продвижением. Мах руками вперед - кверху с резкой остановкой на уровне головы; то же с прыжком вверх; то же, но после прыжка из стойки продольно на гимнастической скамейке; то же, но после толчка ногами вскок на вторую скамейку, поставленную параллельно первой на расстоянии 100-150 см от нее; то же, но после шага наступая толчковой ногой на первую скамейку; то же, но с 2-3-х шагов; то же, отталкиваясь ногами от мостика, поставленного между скамейками; то же, но после толчка ногами прыжок вверх — вперед с последующей опорой руками о гимнастический мат, подвешенный на стену или на канат с переходом в стойку на полу; тот же прыжок, после разбега в 3-5 шагов.

Ритмичный разбег с постепенным ускорением. Толчок руками и простейшие опорные прыжки.

В упоре лежа (на мате) прыжки одновременным толчком руками и ногами, пружиня всем телом (в момент опоры небольшой прогиб, в момент отталкивания слегка согнуться в тазобедренных суставах, округляя спину). Из упора присев упор лежа и в темпе упор присев; то же в присед, руки вперед. Из упора присев упор лежа и в темпе упор стоя согнувшись ноги врозь; то же, но в

стойку ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны; то же, но с последующим быстрым выпрямлением в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Толчок руками, стоя у стены (имитация толчка прямыми руками за счет пружинящего движения напряженным плечевым поясом, как в опорных прыжках). То же, прыжком из полуприседа с полунаклоном вперед, руки вверх и возвращением после толчка руками в исходное положение; то же, несколько прыжков подряд с пружинящими отталкиваниями руками от стены и носками ног от пола (по 6-10 прыжков в серии). Из упора присев прыжок вперед на руки с переходом в упор присев и в присед.

Прыжок на горку матов с последующим толчком руками и переходом в присед (с места и после разбега в 3-5 шагов). С разбега в 3-5 шагов вскок в упор стоя на коленях на козле высотой 110 см и махом рук вперед - кверху соскок ноги врозь и согнув ноги. С разбега (3-5 шагов) вскок в упор присев на козле или коне в ширину (высотой 100 см) и в темпе соскок вперед прогнувшись и ноги врозь. С разбега (3-5 шагов) вскок в упор стоя ноги врозь на коне в ширину (высота 100 см) выпрямляясь соскок вперед.

#### **Тема 4.2. Упражнения для развития общей координации движений**

**Теория:** Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

**Практика:** *Упражнения на координацию.* Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

*Упражнения на оценку пространственной точности.* Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений во фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45°, 65°, 85°, 105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ног на фоне экрана с оценкой точности движений на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Движения руками и туловищем. Наклоны вперед с прямой спиной 165°, 135°, 105°, 75°, 45°; наклоны назад на 165°, 135°. Наклон назад на 165°, наклон вперед на 135°; из наклона назад на 135°, наклон вперед на 105°. То же, но из наклона вперед на 165°, 105°, 75° наклоны назад на 135 и 165° (медленно и быстро). Наклон в сторону на 135° и 105°. То же, но из наклона вправо на 135° - наклон влево на 105° и наоборот.

Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

*Упражнения на точность дифференцировки усилий.* Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

*Акробатические упражнения.* Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180°, 360°, 540°, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений подряд по 4-6 раз; перекаты вперед и назад согнувшись и прогнувшись (повторить по 4-6 раз подряд); перекаты в сторону (быстро по 4-6 раз подряд); круговые перекаты согнувшись из седа ноги врозь.

Кувырки: 2-3 и более кувырков вперед в темпе и прыжок вверх; кувырки назад по 2-3 и более в темпе.

Перевороты: 2-3 и более переворотов в сторону в темпе; 2-3 переворота с головы на согнутые ноги; кувырок вперед и переворот с головы; кувырок вперед - переворот с головы - кувырок вперед - переворот с головы в темпе; переворот с поворотом и прыжок с поворотом кругом.

### **Тема 4.3. Упражнения для развития гибкости**

**Теория:** Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том

числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

**Практика:** *Упражнения для рук.* Повторение и совершенствование материала предшествующих годов обучения в различных сочетаниях: с различной скоростью, амплитудой и напряжением, тщательно подбирая музыкальный материал.

Специальные упражнения, способствующие овладению целостным движением. Из исходного положения руки в стороны, ладони вперед, движение рук вперед и в стороны с отставанием предплечья и кисти; то же, руки ладонями вниз. Из исходного положения руки вперед, ладони вниз, сгибание рук и разгибание с поворотом предплечья, ладони вверх; то же из различных исходных положений, медленно и быстро, плавно и резко, в различных сочетаниях; взмахи руками влево, вправо, вперед, назад, скрестно и в стороны из различных исходных положений; то же с последующими лицевыми кругами рук; то же с пружинным движением ногами; то же с прыжком на месте. Последовательные взмахи руками в стороны, вперед. Расслабление предплечья и кисти из исходных положений руки в стороны и вверх.

Все движения выполнять с движением головы, сопровождающим движение рук взглядом в сторону или вниз, а также с различными движениями туловища.

*Упражнения для туловища.* Повторение и совершенствование материала предшествующих годов обучения с использованием комбинаций, включая материал акробатических упражнений, поворотов, седов и упоров и т.д., акцентируя внимание на наклонах головы и целом выполнении упражнения. Наклоны вперед в седе согнувшись с касанием грудью ног, в седе ноги врозь с касанием грудью пола, сидя в шпагате продольно и поперек в вертикальном равновесии с опорой руками и захватом опорной ноги. Группа упражнений на растягивание у гимнастической стенки. Изучение различных форм наклонов при выполнении выпадов, круглого приседа и волны.

Наклоны назад. В стойке на одном колене, другую ногу назад на носок (руки вперед-кверху, в стороны, вверх, одну вперед другую назад) в стойке на коленях и одном колене другую вперед, с касанием пола или ноги, одной и двумя руками при одноименном и разноименном положении рук; то же в стойке на коленях с касанием головой стоп; то же стоя на одной ноге, другая нога вперед с одноименным и разноименным положением рук; то же в высокой стойке на носках руки в стороны или одну вперед, другую назад (одноименное и разноименное положения).

Переходы из одного седа или упора в другой, включая в соединения повороты, перемахи, падения, перекаты. Из упора лежа на согнутых руках круговым движением ноги поворотом на  $90^\circ$  - упор сидя боком ноги врозь, свободную руку в сторону; то же после падения вперед из равновесия на одной ноге, другую назад.

Упор сидя прогнувшись, сгибая одну ногу вперед с касанием стопой пола, после прогиба в положении лежа на спине, руки в стороны, далее сед на бедре сгибая ноги, и стойка на коленях с наклоном назад, сед на пятку, другую ногу вперед на носок и встать.

Переход из положения выпада перекатом в сторону в упор лежа на согнутых руках с отведением одной ноги назад и сгибанием другой (для опоры) или в упор сидя прогнувшись, со сгибанием одной ноги вперед и т.п.

Переход из седа на левом бедре с опорой одноименной руки, в сед на левой пятке, правую ногу вперед на носок с разноименным положением рук; то же с другой ноги. Из упора лежа на бедрах, сгибая левую назад поворот налево кругом в сед на левой пятке правую вперед на носок с разноименным положением рук; то же в **другую** сторону. Прыжок выпрямившись с переходом в упор лежа на бедре с последующей группировкой и расслаблением. Переход из положения лежа на левом бедре с опорой левой рукой в упор лежа на правом бедре (опорой правой рукой); левую руку вправо - кверху (через сед на пятках). Переход из седа ноги врозь в сед ноги врозь или упор лежа с последовательными круговыми движениями ног в горизонтальной плоскости, начиная с правой влево при вращении влево на спине.

*Упражнения для ног.* Повторение ранее изученного материала, усложняя основные комбинации увеличением амплитуды и темпа. Специальные упражнения для постановки ног и совершенствования координации.

Стоя лицом и боком к гимнастической стенке: полуприседы и приседы в различном темпе из I, II и V позиций; то же, чередуя со стойкой на носках, снимая руку с опоры.

Из стойки на носках присед с последующими пружинящими покачиваниями в приседе и быстрым выпрямлением ног.

Из стойки носки развернуты под углом  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  выставлять ногу на носок в 3-х основных направлениях, в различном темпе; то же с полуприседом на опорной ноге, с поочередным касанием пяткой и носком пола, с последующим подниманием ноги на  $45^\circ$ .

Малые махи ( $45^\circ$ ) по 4, по 8 махов в каждую сторону (вперед, в сторону, назад) в различном темпе.

Поднимание прямой ноги в основных трех направлениях в различном темпе; то же с полуприседом и приседом на опорной, пружиня на опорной ноге.

Сгибание ноги с последующим выпрямлением выше  $45^{\circ}$  -  $90^{\circ}$ .

Упражнения на растягивание рекомендуется сочетать с упражнениями на силу ног.

## **Раздел 5 Основы техники гимнастических упражнений**

### **5.1. Техника опорного прыжка**

**Теория:** Дальнейшее совершенствование фазы прыжков с помощью специальных упражнений, техники освоенных опорных прыжков. Овладевают новыми.

**Практика:** С разбега в 9-11 беговых шагов прыжок - полет слегка прогнувшись через веревочку высотой от 100 до 140 см с последующим кувырком вперед согнувшись на горку матов высотой от 80 до 110 см.

Курбет (темповый прыжок с рук на ноги в полуприсед) с возвышения в 20-30 см на пол; на полу после небольшого прыжка вперед в положение близкое к стойке на руках. Этот прыжок выполняется после темпового подскока махом одной и толчком другой ноги.

С разбега 3-5 беговых шагов прыжок на горку матов (высотой до 80 см) и толчком руками курбет в полуприсед или присед.

Козел в ширину (высота ПО см). Прыжок согнув ноги, ноги врозь с поворотом на  $90-180^{\circ}$  и прыжок ноги врозь назад.

Из стойки поперек на ближней части коня махом одной ногой и толчком другой переворот вперед и в сторону в стойку на матах (на полу).

### **5.2. Техника висов и упоров**

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Подготовка и выполнение контрольных нормативов для данной возрастной группы.

**Практика:** С разбега (хватом за нижнюю жердь) - подъем одной, двумя руками; то же, с поворотом кругом; то же, из вися угла ног врозь.

*Движения махом вперед.* Вис на верхней жерди - из вися сидя, висом присев на одной или двух ногах на нижней жерди (лицом вниз) скрестным хватом одна рука снизу или хватом сверху - махом вперед поворот кругом в вис разным хватом и махом вперед темповое касание (согнувшись) на нижней жерди или переворот в упор на нее.

*Движения разгибом.* Махом назад. Движение подъем разгибом, из вися присев на одной ноге, другая вперед - подъем в упор на верхнюю жердь. Подъем одной рукой из упора, упора сзади на нижней жерди (лицом наружу, после спада назад с перемахом одной в упор ноги врозь); то же с перехватом за

верхнюю жердь; то же с поворотом кругом; то же из виса лежа - в упор ноги врозь на верхнюю; то же из виса углом, ноги врозь на нижней жерди без перехвата и с перехватом за верхнюю жердь. Подъем двумя руками, из упора сзади на нижней жерди, то же, с перехватом за верхнюю жердь (после спада назад); то же, на верхней (лицом внутрь) полуподъем с перемахом согнув ноги, двумя в сторону (отпуская одну руку) в вис на верхней жерди. Оборот вперед из упора сзади на нижней жерди, хватом снизу (в любую сторону); то же, лицом наружу с поворотом кругом и перехватом руками за верхнюю жердь в вис лежа (лицом вниз).

Движения разгибом. Махом вперед. Мах дугой с поворотом кругом, из виса стоя ноги врозь на верхней жерди (из различных видов сидя, висов присев на одной и двух ногах). Оборот назад, из упора сзади на нижней жерди (в любую сторону), спад назад, из упора сзади (лицом внутрь) на верхней жерди с перемахом согнув ноги в вис лежа на нижней жерди; то же, из упора ноги врозь вне.

*Завершение упражнения (соскоки).* Из стойки на нижней жерди (спиной к верхней) с опорой одной рукой о верхнюю, соскоки - углом, боком; то же с поворотом; то же, лицом к верхней, соскоки - согнув ноги, ноги врозь, углом, боком, прогнувшись (через верхнюю); то же, из упора на нижней. Из упора на верхней (лицом внутрь) стойка на руках на нижней (продольно) и соскоки прогнувшись, переворотом; то же, с опорой о нижнюю, другой снизу за верхнюю - соскок переворотом в сторону.

Соскок дугой, из виса или упора стоя ноги врозь на верхней; то же, с поворотом на 180°, 270° и 360°.

### 5.3. Техника развития равновесия

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Подготовка и выполнение контрольных нормативов для данной возрастной группы.

**Практика:** Движения махом назад от опоры. Перемах согнув ноги, из упора на верхней жерди, из упора стоя - в упор сзади. Перемах согнувшись на нижней жерди в упор сзади. Перемах одной ногой, из упора (в разном хвате) на нижней с поворотом кругом в упор ноги врозь вне; то же, на верхней жерди. Вис присев на нижней из смешанного виса лежа (одна рука на нижней, другая на верхней) или из виса лежа (лицом вниз). Вис на верхней жерди, из упора на верхней жерди (лицом внутрь).

#### 5.4. Техника акробатических упражнений

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Подготовка и выполнение контрольных нормативов для данной возрастной группы.

**Практика:** Повторение и совершенствование материала предшествующих годов обучения с использованием комбинаций, включая материал акробатических упражнений, поворотов, седов и упоров и т.д., акцентируя внимание на наклонах головы и целом выполнении упражнения. Наклоны вперед в седе согнувшись с касанием грудью ног, в седе ноги врозь с касанием грудью пола, сидя в шпагате продольно и поперек в вертикальном равновесии с опорой руками и захватом опорной ноги. Группа упражнений на растягивание у гимнастической стенки. Изучение различных форм наклонов при выполнении выпадов, круглого приседа и волны.

Наклоны назад. В стойке на одном колене, другую ногу назад на носок (руки вперед-кверху, в стороны, вверх, одну вперед другую назад) в стойке на коленях и одном колене другую вперед, с касанием пола или ноги, одной и двумя руками при одноименном и разноименном положении рук; то же в стойке на коленях с касанием головой стоп; то же стоя на одной ноге, другая нога вперед с одноименным и разноименным положением рук; то же в высокой стойке на носках руки в стороны или одну вперед, другую назад (одноименное и разноименное положения).

Переходы из одного седа или упора в другой, включая в соединения повороты, перемахи, падения, перекаты. Из упора лежа на согнутых руках круговым движением ноги поворотом на 90° - упор сидя боком ноги врозь, свободную руку в сторону; то же после падения вперед из равновесия на одной ноге, другую назад.

Упор сидя прогнувшись, сгибая одну ногу вперед с касанием стопой пола, после прогиба в положении лежа на спине, руки в стороны, далее сед на бедре сгибая ноги, и стойка на коленях с наклоном назад, сед на пятку, другую ногу вперед на носок и встать.

Переход из положения выпада перекатом в сторону в упор лежа на согнутых руках с отведением одной ноги назад и сгибанием другой (для опоры) или в упор сидя прогнувшись, со сгибанием одной ноги вперед и т.п.

Переход из седа на левом бедре с опорой одноименной руки, в сед на левой пятке, правую ногу вперед на носок с разноименным положением рук; то же с другой ноги. Из упора лежа на бедрах, сгибая левую назад поворот налево кругом в сед на левой пятке правую вперед на носок с разноименным положением рук; то же в другую сторону. Прыжок выпрямившись с переходом

в упор лежа на бедре с последующей группировкой и расслаблением. Переход из положения лежа на левом бедре с опорой левой рукой в упор лежа на правом бедре (опорой правой рукой); левую руку вправо - кверху (через сед на пятках). Переход из седа ноги врозь в сед ноги врозь или упор лежа с последовательными круговыми движениями ног в горизонтальной плоскости, начиная с правой влево при вращении влево на спине.

### **5.5. Судейская практика**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Определение ошибок и величина сбавок за неправильное выполнение упражнений. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений. Таблица трудности элементов и соединений произвольных упражнений. Выведение оценки за выступление.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, ковер, снаряды и др.).

## **Раздел 6. Врачебный контроль, самоконтроль**

### **Тема 6.1. Основы врачебного контроля и самоконтроля**

Теория: Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Юные и взрослые спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

### **Итоговое занятие**

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов спортивной гимнастики в вольных упражнениях и на снарядах, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

### **Планируемые результаты обучения**

#### ***Образовательные результаты:***

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

#### ***Результаты в воспитании спортсмена:***

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

#### ***Результаты в формировании двигательных действий:***

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень устойчивости, равновесия);
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления

движений, повышена точность выполнения гимнастических упражнений на снарядах);

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

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

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 34

Начало занятий групп – с 10 сентября, окончание занятий – 26 мая.

### **Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

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

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

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

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

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

#### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

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

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

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

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

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

***Педагогические методы***

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

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

***Методы спортивной тренировки***

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

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

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

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

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

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

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

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

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

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

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

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

## **Формы аттестации и подведения итогов реализации программы**

1. Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе обще-развивающей подготовки.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).

3. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).

### **Итоговая аттестации**

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

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

### **Планируемые результаты овладения программой**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
  - чувство ответственности, уважения;
  - дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
  - подчинения личных стремлений интересам коллектива;
  - развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
  - повысит сопротивляемость организма к заболеваниям
  - воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

### **По окончании обучения обучающиеся будут:**

*знать:*

- историю развития спортивной гимнастики в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по спортивной гимнастике;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий спортивной гимнастикой;
- основы правила соревнований по спортивной гимнастике;

*уметь:*

- организовать самостоятельные занятия с элементами спортивной гимнастики, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования с элементами спортивной гимнастики в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики;
- владеть техническими и тактическими приемами спортивной гимнастики по возрасту;
- участвовать в соревновательной деятельности по спортивной гимнастике.

### Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия спортивной гимнастикой	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Теоретический раздел</b>	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Общая физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Основные умения и навыки</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный,	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

		соревновательный методы.			
<b>Основы техники</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Врачебный контроль, самоконтроль</b>	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Исследовательская работа. опрос
<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Фестиваль спортивных достижений</b>	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Результаты спортивных соревнований.

## Список литературы

### *Для педагогов*

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

### **Вспомогательная**

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. - М., 1924
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта, /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 1984.
3. Годунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.
4. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
5. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
6. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».

7. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
8. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.
10. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002.
12. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003.
13. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика. – Киев, изд. «Радянська школа», «Полиграф книга».

#### *Для обучающихся*

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

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

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

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. [http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U)
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

**Теоретический опросник по программе «Спортивная гимнастика»**

**Тесты по теме «Гимнастика»**

**1. Гимнастика - ЭТО...**

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

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

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

**2. Методы — это.....**

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

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

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

**3. Классификация видов гимнастики.**

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

**4. Средствами гимнастики являются...**

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

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

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

**5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической**

культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

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

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

7. **Атлетическая гимнастика — это**

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

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

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

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

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

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

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

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета ....., с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

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

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

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

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

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

14. История гимнастики — это...

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

#### **15. Гимнастическая терминология — это...**

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

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

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

#### **17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:**

А) формируемость, развитие, совершенствование

Б) краткость, точность, доступность

В) признательность, отрицательность

#### **18. Выбери способы образования терминов.**

А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

#### **19. Выбери способы образования терминов.**

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

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

**20. Выбери способы образования терминов.**

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

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

**21. Выбери способы образования терминов.**

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

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

**22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...**

А) условную и знаковую

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

**23. Расшифруйте смешанную запись и.п.**

А) индивидуальный предприниматель

Б) идеальный прыгун

В) исходное положение

Г) индекс Пинье

**24. Расшифруйте смешанную запись о.с.**

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

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

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук

Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

В) верхний желудок, нижний желудок

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

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

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

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

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

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

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

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

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

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

А) учебных занятий и соревнований

Б) умывания и баньки

В) химических разработок

Г) прогулки

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

А) страховкой

Б) вниманием

В) 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) Физиологией

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Быстрыми

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

**39. Методика – это...**

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

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

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

**Ответы:**

1. в

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

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

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