

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 25»
(БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25»)

Рассмотрена:
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «15» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНА**
Приказ и.о. директора БУ ДО
города Омска «СДЮСШОР № 25»
В.В. Агишев
от «16» августа 2019 г. № 41/1-ОД.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**
(срок реализации программы – 1 год)

Рецензенты:
Печеневская Н.Г.,
Заведующая кафедрой теории и
методики гимнастики и
режиссуры Сибирского
государственного университета
физической культуры и спорта,
к.п.н., доцент

Автор-составитель:
Цильке Н.Г.,
к.п.н. Сибирского
государственного
университета физической
культуры и спорта;
Гурова Н.Ю., заместитель
директора по УВР

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровительная программа с элементами спортивной гимнастики (далее Программа) бюджетного учреждения города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва № 25» (далее Учреждение) призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства.

Направленность оздоровительной программы. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума и направлена:

- на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- на раннее приобщение детей к здоровому образу жизни;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- на формирование основ общей и физической культуры личности;
- на получение детьми начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- на выявление и отбор одаренных детей.

Программа разработана с учетом передового опыта обучения и тренировки в спортивной гимнастике, результатов последних научных рекомендаций по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Новизна Программы заключается в специфике условий ее реализации, необходимости преемственности подготовки юных гимнастов при последовательном прохождении этапов обучения. С учетом дошкольного возраста обучающихся освоение огромного арсенала техники гимнастических упражнений проходит в игровых формах.

Актуальность Программы заключается в увеличении объёма социального заказа на обучение дошкольников гимнастическим упражнениям. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику базовым средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем детского организма. В основу Программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и опыт передовой спортивной практики.

Программа реализуется в соответствии с законодательными документами, регламентирующими содержание и структуру дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012г., № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г., № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- СанПИН 2.4.4.1251-03, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава бюджетного учреждения города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва № 25».

В современных условиях развития спортивной гимнастики Учреждение является особым развивающим пространством, ориентирующим своих воспитанников на личностные достижения. Сложность такого вида спорта, как спортивная гимнастика и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста. Важнейшим направлением решения данной проблемы является реализация Программы, которая соответствовала бы потребностям и возможностям дошкольников и могла бы обеспечить дальнейшее развитие их одарённости.

Ориентация на новые цели и образовательные стандарты – это ответ на новые требования, которые предъявляет общество к дополнительному образованию.

Оздоровительная программа с элементами спортивной гимнастики обладает большими возможностями. Тренеры - преподаватели учатся работать нестандартно, занимаются разработкой авторских программ, тренировочных занятий, находят индивидуальный подход к способностям юных гимнастов.

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных гимнастов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель реализации Программы - создание благоприятных условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его

саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Укрепление здоровья, всестороннее развитие личности ребенка.
2. Повышение уровня физической подготовленности детей.
3. Выявление задатков и способностей детей.
4. Привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой.
5. Воспитание черт спортивного характера.

На данном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Отличительными особенностями предлагаемой Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, о значимости которого проводятся беседы. Дошкольников знакомят с примерами достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики.

Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, создание эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Для преемственности подготовки и последовательном прохождении этапов обучения структура Программы полностью соответствует требованиям, предъявляемым к дополнительным общеобразовательным программам.

Программа включает те же предметные области, что и дополнительные предпрофессиональные программы: теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий форме бесед, игры. Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в Программе. В рамках раздела «Избранный вид спорта» представлена техническая подготовка детей с элементами спортивной гимнастики. Так же в Программе представлены элементы акробатической и хореографической подготовки.

Возраст обучающихся. Оздоровительная программа с элементами спортивной гимнастики рассчитана на детей 4 - 5 лет. В группы зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой по письменному заявлению родителя (законного представителя), на основании медицинского допуска.

Срок реализации программы. Срок реализации оздоровительной программы с элементами спортивной гимнастики - 1 год.

Режим занятий. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в дошкольных образовательных учреждениях.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1-2 академических часа (1 академический час = 40 мин) с перерывами на отдых.

Количество обучающихся группе, а также продолжительность учебных занятий определяются локальными нормативными актами Учреждения (табл. 1)

Таблица 1

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп

Оздоровительная направленность			
Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
10	30	4	Без предъявления требований к спортивной подготовленности

Формы учебно-тренировочных занятий. Основной формой работы по Программе является групповое учебно-тренировочное занятие. В каждое учебно-тренировочное занятие обязательно включаются общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения, прикладные упражнения регулярно чередуются с упражнениями в висах и упорах, а также прыжками. Важно, чтобы в каждом учебно-тренировочном занятии уделялось внимание физической, специально-двигательной и технической подготовке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся групповым, поточным и игровым способами. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся самостоятельно выполняют индивидуальные домашние задания тренера-преподавателя по совершенствованию своей физической подготовленности.

В период обучения, по Программе, обучающиеся участвуют в открытых занятиях, посещают спортивные праздники, соревнования по спортивной гимнастике в качестве зрителей, сдают контрольные нормативы по ОФП.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности и соблюдать санитарно-гигиенические требования при занятиях спортивной гимнастикой;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- особенности гимнастики;
- элементарные сведения из анатомии, физиологии и гигиены;

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять основные движения, запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой и контролировать свое поведение;

- выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;

- различать условную и реальную ситуации, владеть разными формами и видами игр, подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Формы подведения итогов реализации Программы. Форма подведения итогов реализации Программы – соревнования по ОФП, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности обучающихся по Программе.

Программа считается успешно реализованной, если:

- дети регулярно посещают учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике;

- при визуальном наблюдении тренером-преподавателем, отмечается устойчивый уровень сформированных основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание);

- при формировании двигательных навыков наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации;

- дети знают и соблюдают санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение программного материала проводится на основании годового учебного плана рассчитанного на 46 недель и представлено в таблице 2.

Таблица 2

**Учебно-тематический план по оздоровительной программе
с элементами спортивной гимнастики**

Предметные области	Часы
1. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	2
2. Общая физическая подготовка	58
3. Специальная физическая подготовка	30
4. Техническая подготовка	88
5. Участие в соревнованиях	4
6. Восстановительные мероприятия	2
Всего часов	184

**Содержание предметных областей оздоровительной программы
с элементами спортивной гимнастики**

1. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка:
История возникновения и развития гимнастики. Наиболее известные российские гимнасты. Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены. Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

Разновидности ходьбы. Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, скрестным и приставным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, сгибая ноги вперед, шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц и обеспечивающие развитие основных физических качеств. Важно, чтобы они подготавливали занимающихся к освоению двигательных действий, намеченных планом учебно-тренировочного занятия.

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

3. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития выносливости
- упражнения для развития координации;
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

4. Техническая подготовка:

- элементы школы движений;
- «базовые блоки» - специальные гимнастические навыки;
- целостные базовые упражнения;
- базовые комбинации.

Структура и содержание оздоровительной программы с элементами спортивной гимнастики

Девочки

Опорный прыжок:

- наскоки на горку матов (до 70 см);
- соскок прогнувшись.

Брусья:

- висы, махи и размахивания в висе;
- упоры (нижняя жердь);
- переворот в упор;
- отмахи в упоре;
- соскок махом назад.

Бревно (на низком бревне или буме):

- ходьба из различных исходных положений;
- связка шагов;
- кувырок вперед или назад;
- соскок прогнувшись.

Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекаты и кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;
- простые прыжки и приземления.

Хореографическая подготовка:

- элементы классического танца;
- элементы партерной хореографии.

Мальчики

Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекаты и кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;
- простые прыжки и приземления;
- перемахи и круги ногами.

Конь-махи:

- наскок в упор;
- сгибая ноги вперед, упор сзади;
- упор прогнувшись;
- соскок левым боком к коню.

Кольца:

- вис;

- силой вис углом;
- махи вперед и назад;
- вис согнувшись;
- вис прогнувшись;
- махом назад соскок.

Опорный прыжок:

- с разбега, с одного моста, прыжки вверх;
- наскоки на горку матов (до 70 см);
- наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись;
- из и.п. упор присев, прыжок вверх, прогнувшись в зону приземления.

Брусья:

- махи вперед и назад;
- с наскока - упор;
- угол;
- махом назад, толчком двумя руками соскок, встать между жердями.

Перекладина:

- висы и размахивания в висе;
- упоры (низкая перекладина);
- броском мах назад, соскок.

Хореографическая подготовка:

- элементы классического танца;
- элементы партерной хореографии.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы обучения технике гимнастических упражнений

1. Сознательности и активности. Высокие результаты могут быть достигнуты только в том случае, если обучающиеся будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели. Сознательность и активность детей в значительной мере зависит от их заинтересованности. Перед тренером – преподавателем ставится задача познакомить детей с необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями о виде спорта – спортивная гимнастика, ее технике, тактике, правилах соревнований, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого учебно-тренировочного занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

2. Принцип доступности требует, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу обучающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер - преподаватель должен учитывать уровень ранее приобретённых знаний, умений и навыков, а также состояние здоровья обучающихся. Обучение упражнениям ведется от простого, к сложному. Перед обучающимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями. На одном

учебно-тренировочном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

3. Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, тренер - преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения дети могли получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Зрительное восприятие движения создает у обучающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ упражнений. Показ должен сопровождаться объяснениями.

4. Принцип прочности требует такого построения учебно-тренировочных занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены навыки выполнения упражнений, тем выше техническое совершенство юных гимнастов. Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований на данном этапе обучения следует подходить осторожно. Если слишком рано допустить обучающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю и несовершенную технику выполнения упражнений. С другой стороны, если обучающийся долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

5. Принцип систематичности и последовательности - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Следует учитывать, что физические качества обучающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе. Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе детей. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений. Если предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы, то в подготовительную часть включаются сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения. Если же на уроке предполагается

изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений. Необходимо учитывать трудность упражнений. Так, например, если тренер-преподаватель видит, что ребенок не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех детей, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Задача тренера-преподавателя следить за тем, чтобы все изучаемые упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

Методы обучения технике гимнастических упражнений

В практике обучения гимнастическим упражнениям пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.).

2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.

3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

4. Наблюдение за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими обучающимися в группе.

5. Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления умений и формирования навыков.

7. Соревнования. Применяются для проверки знаний, умений и навыков юных спортсменов. Очевидно, что главным в обучении технике гимнастических упражнений является формирование соответствующих двигательных навыков.

Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

- тренер-преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом упражнении.

- обучающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя.

- обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от

длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение. Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений.

В практике обучения определились два способа изучения упражнений - **целостный** и **расчлененный**.

Под **целостным способом** понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Тренер-преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия. Тренер-преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в юном гимнасте способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

Основной метод контроля в процессе реализации Программы – выполнение контрольных нормативов по ОФП, которые позволяют оценить уровень общей физической подготовленности обучающихся.

При освоении Программы прием контрольных нормативов по ОФП проводится два раза в год (в начале и в конце года). В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводится итоговая аттестация в виде контрольных соревнований.

Нормативные требования контрольного тестирования спортивно-оздоровительных групп представлены в Приложениях 1, 2.

Материально-техническое обеспечение реализации Программы - необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- брусья гимнастические мужские;
- брусья гимнастические женские;
- бревно гимнастическое напольное;
- конь гимнастический прыжковый переменной высоты;
- конь гимнастический маховый;
- перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная);
- подвеска блочная с кольцами гимнастическими;
- гимнастические маты, размером 2м*1м;
- мостик гимнастический
- зеркало настенное 12х2 м;
- канат для лазания диаметром 30 мм;
- палка гимнастическая;
- скакалка гимнастическая;

- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая.

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Для повышения профессионального мастерства тренер-преподаватель планирует:

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- для тренера-преподавателя:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высш. квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 325 с.

2. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 1. - С. 17-25.

3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.: ил.

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.

5. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.

6. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011- 2015 гг.

7. Коренберг, В.Б. Двигательная активность, навык, умение в физическом воспитании и спорте / В.Б.Коренберг // Московская акад. физ. культ. Статьи минувших лет: юбил. сб. науч. ст. / МГАФК. - Малаховка, 2006. - С. 28-40.

8. Коренберг, В.Б. Двигательная задача, двигательный навык / В.Б. Коренберг // Гимнастика. - 1986. - № 1. - С. 41-44.

9. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету. // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. – №1. – С. 11.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
13. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 68.
14. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. – М - 1979. – 123 с.
15. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.
16. Шлемин, А.М. Техническая подготовка // Юный гимнаст / Под ред. проф. А.М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 42-74.

- для обучающихся:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.

- базы данных, информационно-справочные и поисковые системы,
необходимые для использования в процессе реализации программы:

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
Федерация спортивной гимнастики России: <http://sportgymrus.ru>
Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>
Федерация спортивной гимнастики г.Омска: <http://gimnastikaomsk.ru>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту:
<http://lib.sportedu.ru>

- аудиовизуальные средства:

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике
2. Первенство России по спортивной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Нормативные требования контрольного тестирования обучающихся оздоровительных групп (мальчики)

Приложение 1

Сумма баллов _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения: « ____ » _____ 20 ____ г.

Оценка показателей ОФП и СФП в баллах

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

Нормативные требования контрольного тестирования обучающихся оздоровительных групп (девочки)

Сумма баллов _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения: « ____ » _____ 20 ____ г.

Оценка показателей ОФП и СФП в баллах

Нормативы Баллы	Бег 20 метров, с	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Угол висе, с	Мост из положения лежа, балл	Шпагат (любой), балл	Наклон из положения стоя, см
10,0	4,2	10	140	34	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	ноги полностью прилегают к полу, руки вверх	касание ладонями рук пола
9,0	4,4	9	130	30			
8,0	4,6	8	120	26	ноги и руки прямые плечи почти перпендикулярны полу	ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты	касание пола кончиками пальцев
7,0	4,8	7	110	22			
6,0	5,0	6	100	18	ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги касаются пола коленом, руки в стороны	расстояние от пола до кончиков пальцев, менее 5 см
5,0	5,2	5	90	14			
4,0	5,4	4	80	10	ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	ноги касаются пола лодыжками, руки в стороны	расстояние от пола до кончиков пальцев менее 10 см
3,0	5,6	3	70	7			
2,0	5,8	2	60	4	ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	ноги касаются пола лодыжками, руки на полу	расстояние от пола до кончиков пальцев от 10 до 15 см
1,0	6,0	1	50	1			

