

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Надежда»
муниципального образования город Новороссийск

СОГЛАСОВАНО
решение педагогического совета
МАУ ДО ДООСЦ «Надежда»
«31» 08 2020 год

Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ ДО ДООСЦ «Надежда»
Е.Е. Нурмехамитова

«1» 09 2020 год

Приказ № 176-09 от 01.09.2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО «СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ»
(физкультурно- спортивной направленности)

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 46 недель (184 часа)
Возраст учащихся: с 6 до 18 лет
Вид программы: модифицированная, модульная
Форма обучения: очная
ID- номер Программы в Навигаторе: ID- 4564

Авторы программы:

Митрофанова И.В. - тренер-преподаватель
по спортивной гимнастике высшей категории;
Митрофанов В.Ю. - тренер-преподаватель
по спортивной гимнастике высшей категории;
Замчий И.Р. - Заместитель директора по УВР
МАУ ДО ДООСЦ «Надежда».

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативные требования	3
1.2	Направление программы	3
1.3	Цели и задачи	4
1.4	Актуальность	5
1.5	Характеристика вида спорта	5
1.6	Прием в учреждение	5
1.7	Основной эффект и результаты освоения Программы	6
2	Учебный план	8
2.1	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	8
3	Методическая часть	9
3.1	Особенности обучения и методика работы в рамках Программы	9
3.2	Содержание работы по предметным областям в рамках Программы	13
3.2.1	Теория физической культуры и спорта и вида спорта «Спортивная гимнастика»	13
3.2.2	Физическая подготовка	14
3.2.3	Элементы гимнастики, акробатики, хореографии	15
3.3	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	16
3.3.1	Общие требования безопасности	16
3.3.2	Требования безопасности перед началом занятий	17
3.3.3	Требования техники безопасности во время занятий	18
3.3.4	Меры безопасности при занятиях спортивной гимнастики	18
3.3.5	Требования безопасности в аварийных ситуациях	20
3.3.6	Требования техники безопасности после окончания занятий	20
3.4	Объемы максимальных учебных тренировочных нагрузок при реализации Программы	20
4	Система контроля и зачетные требования	21
4.1	Оценка качества обучения	21
4.2	Перевод обучающихся уровни подготовки	22
5	Перечень информационного обеспечения	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детском оздоровительно-образовательном спортивном центре «Надежда» (далее - учреждение) на спортивно-оздоровительном уровне. Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.1. Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226)

1.2. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной гимнастике;

- создание условий для физического воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- подготовку к освоению базового и углубленного уровня предпрофессиональной программы по виду спорта спортивная гимнастика;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3. Цели и задачи:

Целью данной программы является создание условий для развития личности воспитанников, формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, знакомство с современной программой гимнастического многоборья, пробуждение интереса к спортивной гимнастике, достижение уровня спортивных успехов согласно способностям.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, сохранение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детского оздоровительно-образовательного спортивного центра «Надежда» муниципального образования город Новороссийск, деятельность учреждения по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная гимнастика», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Задачи Программы:

обучающие:

- ознакомление со сложно - координированными элементами спортивной гимнастики;
- развитие художественного вкуса, творческих навыков;
- обучение правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- развитие инициативы и самостоятельности детей;
- развитие творческих способностей детей (гимнастических, музыкальных);
- развитие дисциплинированности и ответственности;

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в спортивной гимнастике.

1.4. *Актуальность* программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

1.5. *Характеристика вида спорта.*

Спортивная гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo- упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин - на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин - в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине.

В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 – у женщин, 6 – у мужчин). В программе Олимпийских игр с 1896.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с

ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические и хореографические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

1.6. Прием в учреждение спортивной направленности на вид спорта «Спортивная гимнастика» осуществляется с 6, 7 лет. Желающие заниматься в учреждении должны иметь справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься физической культурой и спортом, заявление родителей.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп, занимающихся по Программе.

Минимальный (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы
6 лет	10	20	1 год

1.7. Основной эффект и результаты освоения Программы:

- первоначальное знание сложно - координированных элементов спортивной гимнастики;
- умение правильно выполнять упражнения;
- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- проявление инициативы и самостоятельности;
- совершенствовать творческие способности (гимнастических, музыкальных);
- дисциплинированность и ответственность;
- устойчивый интерес к спорту, навыки здорового образа жизни;
- нравственные и волевые качества: воля, смелость, активность.

По окончании освоения Программы проводится контрольное тестирование, оцениваются результаты сдачи нормативов (п. 5).

1.8. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивной гимнастике ведется на русском языке.

В данной программе излагается учебный материал для спортивно – оздоровительных групп.

Программа рассчитана на 184 часа (46 недель), которая поделена на 3 модуля:

1 модуль – 52 часа с сентября по декабрь – ознакомительный блок № 1

2 модуль – 16 часов с 1 декабря по 31 декабря – ознакомительный блок № 2

3 модуль – 116 часов с января по июль - основной блок усвоения программы.

Максимальная продолжительность занятия 2 часа (по 45 минут – академический час), количество занятий в неделю – 2-3.

Программа реализуется на бюджетной основе с возможностью использования сертификата персонифицированного функционирования.

Материально- техническое обеспечение.

Для организации занятий в спортивно-оздоровительных группах по данной программе необходимо следующее оборудование:

- 1.Бревно гимнастическое низкое– 2 комплекта;
- 2.Бревно соревновательное– 2 комплекта;
- 3.Дорожка для разбега для опорного прыжка– 1 штука;
- 4.Хореографический станок – 3 комплекта;
5. Ковер пружинный для спортивной гимнастики– 1 шт.;
6. Поролоновая яма;
7. Гимнастическая стенка – 13 штук;
8. Лонжа универсальная - 1 шт.;
9. Прыжковый конь – 2 комплекта;
- 10 Разновысокие брусья – 2 комплекта;
11. Перекладина – 2 комплекта;
12. Батут– 1 комплект;
- 13.Зеркальная стенка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике включает в себя учебный план сроком освоения:

- для детей, зачисленных на обучение по Программе в возрасте 6,7 лет –1 год (184 часа): 1 модуль – 52 часа

2 модуль – 16 часов;

3 модуль – 116 часов

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта, и сохранения единого образовательного пространства;

- учитывает особенности возрастного и индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план Программы предусматривает оптимальную (облегченную) нагрузку на обучающихся.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, и подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

ПО 1. «Теоретическая подготовка по спортивной гимнастике»:

- УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта, по виду спорта «Спортивная гимнастика»;

ПО 2. «Практическая подготовка»;

- УП 2.1. «Общеспортивная и специальная подготовка (ОФП, СФП)»;

- УП 2.2. «Элементы спортивной гимнастики, акробатики, хореографии».

Учебный планы Программы состоит из 3 –х модулей, включая объемы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлены в *таблицах 2, 2/1, 2/2*

Учебный план Программы

1 модуль обучения

Таблица 2

Содержание	Месяцы			Всего часов
	9	10	11	
Теория	1	1	1	3
ОФП	4	4	5	13
СФП	3	5	4	12
ТТП	3	4	4	11
Хореография	4	4	4	12
Контрольные нормативы	1			1
Всего часов	16	18	18	52

2 модуль обучения

Таблица 2/1

Содержание	Месяцы	Всего часов
	12	
Теория	1	1
Хореография	4	4
ОФП	4	4
СФП	4	4
ТТП	3	3
Контрольные нормативы	-	-
Всего часов	16	16

Содержание	Месяцы							Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	
Теория	1	1	1	1	1			5
Хореография	3	4	3	3	3	3	3	22
ОФП	4	4	4	4	4	5	5	30
СФП	4	4	4	4	4	5	5	30
ТТП	4	4	4	4	4	4	4	28
Контрольные нормативы					1			1
Всего часов	16	17	16	16	17	17	17	116

Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета не менее 46 недель, по 2-3 занятия в неделю (4 академических часа (1 академический час - 45 минут) в неделю), предусматривающий: график (расписание) учебно-тренировочных занятий в течение недели, занятия по предметным областям и самостоятельную работу обучающихся.

Таблица 3. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по спортивной гимнастике

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный уровень		
	1 год обучения		1 год обучения
	6 лет	7 лет	старше 7 лет
	Количество академических часов в неделю		
	4	4	4
Теория физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика (%)	2-4	5-10	5-10
Физическая подготовка (%)	40-55	40-55	35-50
Элементы спортивной гимнастики, акробатики, хореографии (%)	40-55	40-55	40-55
Контрольные испытания, тесты и соревнования (%)	2-4	2-4	2-4

Расписание занятий в рамках Программы составляется учреждением создавая наиболее благоприятный режим труда и отдыха обучающихся, учитывая особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности обучения и методика работы в рамках Программы.

Основные задачи спортивно-оздоровительного уровня:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, спортом и спортивной гимнастикой;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств, в первую очередь необходимых в спортивной гимнастике (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации).

Обучение в рамках Программы осуществляется на основе общих методических принципов, в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ является целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренер-преподаватель ставит перед обучающимися двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Основные применяемые методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Теоретический материал в рамках Программы ориентирован на ознакомление обучающихся с общими вопросами физической культуры и спорта, с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Отдельное внимание в рамках учебного материала уделяется ознакомлению с историей, местом и ролью спортивной гимнастики в системе российского и мирового спорта. Знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение техники вида спорта в рамках программного материала носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам спортивной гимнастики.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне и т.п.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Более перспективные и физически подготовленные дети по мере освоения программного материала могут допускаться под контролем тренера-преподавателя к занятиям по овладению техникой спортивной гимнастики и ее исполнению на спортивных снарядах. Разучивание техники осуществляют с использованием метода показа. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся страховке и самостраховке. В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой, удовлетворения потребности в играх, в занятиях включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Основными формами организации образовательного процесса в организации, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы, по расписанию, утвержденному администрацией учреждения.

- организация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

Перечень онлайн-сервисов:

Платформа Zoom

Zoom <https://zoom.us/> — эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

Сервисы Google <https://vk.cc/8BLblY>

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них — веб-приложения, требующие от пользователя только наличия браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте — аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-диск позволяет работать совместно над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в Интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube - это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой — до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их такими большими: одна учебная группа — одна беседа (и скорее всего, она у учащихся уже есть). Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

Instagram — приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.

WhatsApp — популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видеосвязи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 4.

Таблица № 4

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса
Теоретическая подготовка	Беседа. Лекция.	Объяснительно-иллюстративный метод
Физическая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения. Игровые и соревновательные упражнения
Техническая	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные

подготовка		упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Игровые и соревновательные упражнения
Контрольные испытания, тесты и соревнования	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов

3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы.

3.2.1. Учебный предмет: «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВИДА СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»:

Основные темы и содержание теоретических занятий: физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры); здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека; организм человека и закаливание организма, гигиена и питание (сведения о строении и функциях организма человека, значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем, гигиена, режим, питание); история и специфика вида спорта спортивная гимнастика, выдающиеся гимнасты, «звезды» мировой спортивной гимнастики; техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

3.2.2. Учебный предмет: «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Обще-подготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

ЭЛЕМЕНТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Упражнения для развития силы: поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в вися на низкой жерди или перекладине, удержание положения прогнувшись лежа на животе, в вися на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°, лазание и передвижение в вися на гимнастической стенке, приседания на двух ногах у опоры и без, сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития гибкости: рывковые движения руками во все направления, круги руками во всех направлениях, наклоны вперед, назад, «мост» из положения лежа, «полушпагаты» и «шпагаты», махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры, движения с гимнастической палкой в различных хватах.

Упражнения для развития прыгучести и быстроты: прыжки со скакалкой, прыжки с места на горку матов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в высоту, пробегание отрезков (10м) на скорость, лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

3.2.3. Учебный предмет: «ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ, АКРОБАТИКИ, ХОРЕОГРАФИИ»:

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ:

Упоры: удержание положений на полу - упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (40см); прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Висы: висы на перекладине; перехваты руками в вися с продвижением влево, вправо; качи, размахивания в вися; вис на согнутых руках; вис согнув ноги; вис сзади; из вися подъем переворотом в упор; с прыжка вис углом.

Упражнения для развития равновесия: равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну с носка, на носках; прыжки на двух ногах (на низком, среднем, высоком бревне).

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мостике); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки);
- перекаты в группировке вперед-назад;
- перекаты в положении «лодочка» влево, вправо;
- кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений;
- стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев;
- из упора присев прыжком стойка на голове;
- стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой;
- мост из положения лежа на спине и стоя;
- переворот вперед на две ноги из стойки на руках.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Партерная хореография: удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»; в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно; в упоре сидя сзади, носки на себя – разведение стоп в I п.; в упоре сидя сзади – круговые движения стопами; лежа на спине поочередное удержание ног вперед; лежа на спине поочередное отведение ног в стороны; лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны; лежа на животе поочередное удержание ног назад.

Музыкально-двигательные задания: ходьба, прыжки под музыку; движения руками, головой в такт музыке; импровизированные танцы.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.3.1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в

работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях организации;

- к занятиям по программе допускаются: дети с 6-ти лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя организации;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них может накладываться дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

- гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

3.3.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем организации;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.3.4. Меры безопасности при занятиях спортивной гимнастикой (требования к учащимся):

- к занятиям допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- учащийся должен иметь коротко остриженные ногти, заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

- выполняя упражнения «поток» (один за другим) учащиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- учащийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой;

- за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к участию в занятиях во время учебного процесса;

- перед началом занятий учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;

- во время занятий учащийся должен каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов, вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, действия отвлекающие и мешающие ему;

- залезать и спускаться с каната допускается только способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается раскачивание каната, на котором учащийся выполняет упражнение и использование каната не по назначению;

- прежде чем выполнять упражнение на бревне, учащийся должен разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке;

- выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению;

- перед выполнением опорного прыжка гимнастический мостик должен быть установлен от снаряда на расстоянии в зависимости от возможностей, способностей и подготовленности обучающегося, нельзя начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления, при выполнении опорного прыжка другим учащимся нельзя перебежать линию разбега;

- вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

3.3.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации организации, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации организации.

3.3.6. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся спортивной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Объемы максимальных учебных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать 2 часов. Суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет не менее 4 академических часов. Нормативы максимального объема учебных и тренировочных нагрузок в рамках Программы:

- количество часов в неделю – 4 часа;
- количество тренировок в неделю – 2-3 тренировки;
- количество часов в год – 184 часа;

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Оценка качества обучения по Программе в области физической культуры и спорта с элементами спортивной гимнастики производится на основе выполнения обучающимися контрольных упражнений, установленных настоящим разделом Программы (таблица 5)

Таблица 5. Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы обучающимися

Нормативы общей и специальной физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах

Нормативы	Оценка, баллы	Девочки
Бег 20 м, сек.	1	6,2
	2	6,0
	3	5,8
	4	5,6
	5	5,5
Прыжок в длину с места, см	1	120-111
	2	126-121
	3	140-121
	4	150-141
	5	160-151

Стойка на голове, сек.	1	2
	2	4
	3	6
	4	8
	5	10
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	1	4-2
	2	8-6
	3	12-10
	4	16-14
	5	20-18
Из вися на гимнастической стенке поднимание ног в положение угол на гимнастической стенке, кол-во раз	1	4
	2	6
	3	8
	4	10
	5	12

Результаты освоения Программы обучающимся признаются положительными в случае наличия положительного прироста и динамики показателей при выполнении контрольных упражнений и нормативов.

4.2. Решение о переводе обучающегося на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по спортивной гимнастике принимается, в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - выполнил не менее 50% комплекса контрольных упражнений.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы:

1. Банникова Т.А., Стрельцов В.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003.
2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, - М.Советский спорт. 2005.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич и др. Гимнастика – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Карташев Н.Н. Общая и возрастная физиология высшей нервной деятельности. – М., 1999.

6. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма / опорно-двигательный аппарат/. – М., 1986.

7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – Изд-во: Владос, 2004.

8. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка: Учебник / Под ред. К.П. Дорожной. – М., 2003.

9. Рыкунов С.Д. Общая и возрастная физиология. – Спб., 2002.

10. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. – М., 1998.

11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт».- М.: Владос, 2003.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>.