

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 1»

Принята на заседании  
педагогического совета

От «05» 04 2023 г.

Протокол № 5



Утверждаю

Директор А.С. Борщева

от «05» апреля 2023 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта «спортивная гимнастика»

г. Липецк, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

Глава 1. Общие положения:.....	3
1.1. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.....	4
Глава 2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы.....	6
2.1. Условия зачисления на спортивно-оздоровительный этап.....	6
2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.....	6
2.3. Режим учебно-тренировочной работы.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6. Медицинский контроль.....	11
2.7. Общие требования безопасности.....	11
Глава 3. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе.....	15
3.1. Теоретическая подготовка.....	15
3.2. Общая физическая подготовка.....	16
3.3. Специальная физическая подготовка.....	17
3.4. Техническая подготовка.....	18
3.5. Оценка результатов освоения общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе.....	19
Глава 4. Условия реализации общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа.....	23
4.1. Материально-технические условия.....	23
4.2. Кадровые условия.....	25
4.3. Информационно-методические условия.....	26

## Глава 1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике спортивнооздоровительных групп (далее - Программа) составлена в соответствии и со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «СШ № 1».

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

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

элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребёнка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

### **1.1. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы**

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет большую 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.

Программа направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы:

На основе обучения технике гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи программы тренировок:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребёнка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в гимнастике.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
10. Воспитание творческой инициативной личности.
11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культурой и спортом и закаливанию.

## **Глава 2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы**

### **2.1. Условия зачисления на спортивно-оздоровительный этап.**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься спортивной гимнастикой сроком на 1 учебный год, с 5 до 17 лет, не имеющие медицинские противопоказания по выбранному виду спорта.

### **2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.**

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейших занятий, целью которых является достижение высоких спортивных результатов.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля. Результатами реализации Программы являются:
- формирование знаний, умений и навыков, выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовка юных спортсменов направлена на расширение двигательных возможностей, компенсацию двигательной активности.

### **2.3. Режим учебно-тренировочной работы.**

Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице № 1

Таблица № 1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество детей в группе	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1	5	10	6	3

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной (6 часов).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий (упражнений, тестов);
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности);
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях;
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеозаписей.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий.

Учебно-тренировочный план представлен в таблице № 2

Таблица № 2

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	16
ОФП	6	6	4	4	2	2	2	3	7	8	5	5	54
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Изучение и совершенствование техники видов	12	13	16	16	18	15	17	17	13	13	16	16	182
	25	26	26	26	26	23	26	26	26	27	28	27	312

Периодизация подготовки на спортивно-оздоровительном этапе носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы в МБОУ ДО «СШ № 1» представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

Тематика мероприятий	Сроки проведения
«Добро пожаловать!» - мероприятия, посвященные Дню открытых дверей	Сентябрь
Декада «Школа безопасности»	
Мероприятия, посвященные Дню пожилого человека	Октябрь
Мероприятия в рамках месячника борьбы с распространением ВИЧ-инфекции	
Мероприятия, направленные на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	
Мероприятия по профилактике и разрешению конфликтов, насилия, экстремизма	
Мероприятия, посвященные Дню народного единства	
Экологические акции	Ноябрь
Мероприятия, посвященные празднованию Дня Матери	
Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом	
Мероприятия в рамках месячника «Твори добро»	Декабрь
Декада «Школа безопасности»	
Новогодние мероприятия	
Декада «Безопасность детства»	
Декада спорта и здоровья	
	Январь

Декада «Мы за ЗОЖ» (профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании)	
Мероприятия в рамках месячника борьбы с распространением ВИЧ-инфекции, наркомании	Февраль
Профилактическая работа по предупреждению и разрешению конфликтов, насилия и экстремизма, терроризма	
Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	
Мероприятия, посвященные празднованию Широкой Масленицы	
Мероприятия, посвященные Международному женскому дню	Март
Мероприятия, посвященные Дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом	
Мероприятия, направленные на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	
Мероприятия в рамках Дней защиты от экологической опасности	
Мероприятия в рамках декады правовых знаний	Апрель
Декада «Мы за ЗОЖ»	
Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ	
Декада «Школа безопасности» (профилактика терроризма)	Май
Мероприятия, посвященные Международному дню защиты детей	Июнь
Мероприятия, посвященные Дню России	

Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	
Мероприятия, посвященные Дню города	Июль
Мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Август
Цикл гражданско-патриотических мероприятий, посвященных Дню российского флага	
Мероприятия, посвященные Международному дню памяти и поминовения жертв терроризма	

### **2.6. Медицинский контроль.**

Все поступающие обучающиеся в МБОУ ДО «СШ № 1» предоставляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям: беседы, консультации, рекомендации родителям по рациону питания и режиму дня детей. В течение года необходимый осмотр обучающихся может провести штатная медицинская сестра.

### **2.7. Общие требования безопасности.**

Травмы во время учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного процесса;
- нарушение обучающимися установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с большим числом гимнастов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений;

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма гимнаста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по спортивной гимнастике;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих

профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- надеть рекомендуемую спортивную форму;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся 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 стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим обучающимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером-преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором обучающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь 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 установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим обучающимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении пожара в гимнастическом зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться вместе с группой и тренером-преподавателем;
- при получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю, медицинскому работнику.

Требования к технике безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- убрать за собой спортивный инвентарь в отведенное место для хранения;
- протереть гриф перекладины сухой ветошью;
- снять спортивную форму;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

## **Глава 3. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе.**

### **3.1. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Примерный список тем для теоретической подготовки:

- история возникновения и развития гимнастики; разновидности гимнастики; известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России; наиболее известные российские гимнасты;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль; основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки; методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;

- понятие о технике гимнастики; морально волевой облик спортсмена; этикет в гимнастике;
- правила соревнований по гимнастике.

### **3.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений спортивной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

**Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе:**

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. упражнения для развития силы мышц рук
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. упражнения для развития мышц спины
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. упражнения для развития выносливости
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. упражнения для развития координации
9. элементы хореографии
10. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

**Специальная физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе:**

1. наклоны вперед из различных исходных положений
2. шпагаты
3. «мост»

4. махи ногами
5. стойки на руках
6. специальные упражнения на брусьях
7. упражнения для развития специальной прыгучести
8. упражнения для улучшения техники разбега
9. хореографическая подготовка.

### **3.4. Техническая подготовка**

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки в спортивной гимнастике - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки в спортивной гимнастике являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных спортивной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

Техническая подготовка включает изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах, акробатику.

### **3.5. Оценка результатов освоения общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе**

#### **Оценочный материал (тестирование)**

Тестовые задания:

1. Разновидности ходьбы:

- а) в полуприседе
- б) на руках
- в) выпадами
- г) полушпагатами
- д) на носках

2. Гимнастика – это ....

а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки

б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков

в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей

3. Использование гимнастической терминологии:

- а) облегчает понимание разучиваемого
- б) сокращает время при объяснении
- в) позволяет лучше изучить родную речь
- г) положительно влияют на настрой занимающихся

4. Передвижения в гимнастике:

- а) фигурная маршировка
- б) движение бегом
- в) упражнения на месте
- г) остановка строя

5. Строевые упражнения:

- а) передвижения
- б) размещения
- в) перестроения
- г) размыкания
- д) расстановка

6. Продолжительность физкультурной паузы...

- а) 15-20 мин,
- б) 10-15 мин,
- в) 5-10 мин,
- г) 2-5 мин.

7. Система гимнастики, в которой впервые было введено музыкальное сопровождение упражнений...

- а) Сокольская
- б) Немецкая
- в) Французская
- г) Шведская

8. Страна, в которой зародилась гимнастика:

- а) Польша
- б) Германия
- в) – Древняя Греция
- г) – Россия.

9. Сколько видов включает мужское гимнастическое многоборье...

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6
- д) 8

10. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии - ...

- а) колонна
- б) шеренга
- в) сомкнутый
- г) разомкнутый

Результаты:

7-10 правильных ответов - гимнаст знает хорошо правила по спортивной гимнастике, соответственно своему возрасту.

6-4 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнаст не владеет знаниями правил по спортивной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Оценочный материал по общей физической и специальной физической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе представлен в Таблице № 4

Таблица № 4

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.2.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	
			6	6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			6	6

## Глава 4. Условия реализации общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа

### 4.1. Материально-технические условия

Для реализации программы у Организации имеется на праве оперативного управления здание, расположенное по адресу: Липецкая область, город Липецк, улица Циолковского, дом 31а.

Для проведения учебно-тренировочных занятий, мероприятий и соревнований по спортивной гимнастике имеется: тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые.

У организации имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Организация обеспечена оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки, который указан в таблице № 5.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1

3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12*2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1

25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

#### 4.2. Кадровые условия

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих общеразвивающие программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минюстом России 27.05.2022, от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным

справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей и работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 14.10.2011, регистрационный № 22054.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

### **4.3. Информационно-методические условия**

#### **Список литературных источников.**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 г.
4. Кирьяш Н.С. Формирование двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5-8 годов жизни, занимающихся спортивной гимнастикой. – Ученые записки государственного университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019 г.
5. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018 г.
6. Пельменев В.К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019 г.

7. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019 г.

8. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019 г.

9. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019 г.

10. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019 г.

### **Перечень Интернет ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru/>)

2. Управление физической культуры и спорта Липецкой области

(<http://www.sport48.ru/>)

3. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)

4. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/>)

5. Олимпийский комитет России (<https://www.olympic.org/russian-federation>)

6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)