

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивная школа олимпийского резерва «ЧТЗ» по спортивной гимнастике»
города Челябинска
МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска

СОГЛАСОВАНО
тренерским советом
Протокол № 1 от «03» 04 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ»
по спортивной гимнастике»
г. Челябинска
А.А. Демин
приказ № 51/1 от «03» 04 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
(Спортивно-оздоровительный этап для групп ОФП по спортивной гимнастике)
Возраст занимающихся: 4-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Сотрудники МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ»
по спортивной гимнастике» г. Челябинска
Заместитель директора - Ильиных Я.Е.
Инструктор-методист физкультурно-
спортивной организации – Тютюник Д.А.
Старший тренер - Хусаинов М.Р.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тренировочный план	8
3.	Содержание программы	9
3.1.	Теоретическая подготовка	9
3.2.	Общая физическая подготовка	
3.3.	Специальная физическая подготовка	9
3.4.	Техническая подготовка	9
4.	Методическое обеспечение образовательного процесса	10
4.1.	Методы обучения	11
4.2.	Условия реализации программы	12
4.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	12
4.3.1.	Требования безопасности перед началом занятий	13
4.3.2.	Требования безопасности во время занятий	13
4.3.3.	Требования безопасности по окончании занятия	14
4.4.	Система контроля и оценки	14
5.	Список литературы. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (далее программа) – **спортивно-оздоровительная**.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённым приказом Минспорта России от 15 ноября 2018г. № 939, с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонии иного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная гимнастика является одним из красивейших видов спорта, в котором сочетаются красота, сила, ловкость, выносливость, быстрота. Так же спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, в котором при выполнении упражнения нужно принимать правильные и четкие решения. Юноши изучают 6 видов: вольные упражнения, конь махов, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально-технической базы. Так же с помощью этой программы происходит оказание помощи ребенку стать социально-значимым и достойным членом общества. Программа содействует популяризации гимнастики как вида спорта.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ и использовании в учебно-тренировочном процессе

инновационного подхода к традиционной методике обучения в спортивных залах. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

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 и служит базовой подготовкой для других видов спорта. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов 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 учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших гимнастов, традиции школы, опыт тренеров-преподавателей передаются младшему поколению.

Цель программы: в основу обучения входит общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. А также создание условий для развития способностей заложенных в ребенке природой. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности.

Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, 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. Знакомство с гимнастической терминологией.

8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.

9. Выявление задатков и способностей детей;

10. Воспитание черт спортивного характера.

11. Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, чувства собственного достоинства.

12. Воспитание творческой инициативной личности.

13. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, Эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4 года и старше. Возрастная разница у детей в одной группе не должна составлять более двух лет. Группы детей для обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год.

Начало учебного года: 1 сентября.

Возраст: 4 - 14 лет.

Часы в неделю: 2 часа.

В группы ОФП зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На спортивно-оздоровительном 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 гимнастикой.

Занятия проходят приоритетно в игровой форме (играя, развиваемся). Занятия построены на образном восприятии (как качается лодочка, как стоит мостик, как прыгает лягушка, как катится мячик и т.д.).

Формы занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Режим занятий.

2 раза в неделю по 60 минут

Ожидаемые результаты реализации программы.

Обучающийся должен знать:

Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;

Понятие о технике гимнастических упражнений;

Особенности гимнастики;

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Обучающийся должен уметь:

Понимать гимнастическую терминологию и выполнять команды тренера; научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из различных элементов; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Итоги обучения

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Обучающиеся в группах ОФП при успешном освоении программы, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП и соответствии возраста, решением педагогического совета могут быть переведены в группы, занимающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Форма подведения итогов

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки – сравнение показателей выполнения общефизических и специальных упражнений в начале и конце года), создан коллектив единомышленников.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- положительная динамика в развитии физических способностей ребенка;
- успешные выступления на показательных тренировках и соревнованиях.

Критерии результативности

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся, являются регулярность в посещении занятий, рост физической и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценкой качества и уровня учебно-тренировочных занятий является личностные достижения в уровне выполнения физических упражнений, достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного и всестороннего обследования в поликлинике.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Группа ОФП по спортивной гимнастике (спортивно-оздоровительный этап)
(возраст обучающихся 4-14 лет)

Режим занятий - 2 раза в неделю

Объем – 46 недель (из расчета 2 часа в неделю)

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика в группах ОФП.

Раздел подготовки	Группы общей физической подготовки (ОФП)
Общая физическая подготовка(%)	35
Специальная физическая подготовка(%)	35
Техническая подготовка(%) Ритмика	25
Теоретическая подготовка (%)	3
Участие в соревнованиях (открытые уроки)(%)	2

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этап обучения	Группы ОФП
Количество часов в неделю	2
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	92
Общее количество тренировок в год	92
Общее количество недель в год	46

Годовое планирование программного материала для групп ОФП по спортивной гимнастике

№ п/п	Разделы	Спортивно-оздоровительный этап для групп ОФП по спортивной гимнастике											
		I	II	III	IV	V	VI	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1			1	1		1		1		6
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	29
3	Специальная физическая подготовка	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	29

4	Техническая подготовка	1	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	25
5	Участие в соревнованиях (открытые уроки)				1	1					1		3
	Часов в неделю	2											
	Общее количество часов в год	92											

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.
2. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики.
3. Известные гимнасты прошлого и наших дней.
4. Достижения спортивной школы.
5. Элементарные правила личной гигиены.
6. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах.
7. Общий обзор устройства гимнастических снарядов.
8. Простейшая гимнастическая терминология.
9. Меры предупреждения травм.

3.2. Общая физическая подготовка

1. Ходьба - разновидности.
2. Бег - разновидности.
3. Строевые упражнения - повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.
4. Обще-развивающие упражнения - на все группы мышц.
5. Подвижные игры (на внимание, на координацию)

3.3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силы.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.

3.4. Техническая подготовка

1. Акробатика.
 - упоры (присев, лежа);
 - группировка (сидя, лежа на спине);
 - стойки (на лопатках, на руках с опорой);
 - прыжки и приземления;

- перекаты, кувырки боком;
- мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях);
- кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки).

2. Конь махов.

- упор на ручках;
- упор сзади;
- из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление.

3. Кольца.

- вис;
- махи;

4. Опорный прыжок.

- бег на носках с подниманием бедра;
- напрыгивание на гимнастический мост;
- подскоки на мостике;
- с разбега кувырок вперёд в сед на горку матов (4-5 мата).

5. Брусья параллельные.

- запрыгивание в упор;
- перемещения в упоре;

6. Перекладина.

- висы (на прямых и согнутых руках);
- махи и размахивания в висе;
- упоры и сед на низкой перекладине;
- перехваты вдоль перекладины.

7. Ритмика.

- постановка корпуса, позиции рук, позиции ног;
- упражнения на равновесие;
- растяжка;
- упражнения для развития гибкости;
- танцевальные шаги;
- прыжки (на 2-х, на 1-й, в приседе, из приседа вверх);
- подскоки, галоп;

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера-переподавателя, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебно-тренировочные занятия, владеть знаниями сензитивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием
- Образовательным процессом, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной

науки;

- Сознательном участии спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением учебно-тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнастов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической. При планировании необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнастов;
- выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование технического мастерства; планирование тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей;
- одновременное развитие физических качеств спортсмена.

Основными задачами при работе с группами ОФП должны быть:

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Знакомство с простейшими элементами спортивной гимнастики;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастики;
- Музыкально-ритмическое воспитание;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Выявление и развитие способностей обучающихся;

4.1. Методы обучения

Для достижения результата тренер-преподаватель применяет принципы:

- общепедагогические - методы использования слова и методы наглядного восприятия;
- спортивной тренировки - непрерывности и цикличности, постепенности повышения требований, волнообразности динамики нагрузок;
- методические принципы

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

- словесный - команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, пояснения и сравнения, самоотчеты и самооценки;
- наглядный - показ тренера и гимнастов, фото и кинопоказ, графическое изображение;
- практический - целостного и расчлененного упражнения, упрощенного упражнения, стандартного и переменного упражнения, игровой, круговой, самостоятельный;
- физической помощи – тренера-преподавателя, соученика, тренажера;
- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной;

-идеомоторный - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка;

-музыкальный - выполнение заданий в разном темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты;

Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на 3 фазы:

-тренер-преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом элементе;

-обучающийся овладевает упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя;

-обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение путем неоднократных выполнений. Упражнения закрепляются также в играх по заданию.

4.2. Условия реализации программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие квалифицированных специалистов и спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастические маты, поролоновые маты, гимнастический ковер, перекладину (регулируемую по высоте), брусья параллельные, конь махов, кольца, гимнастический конь, подкидной мост, гимнастические стенки, канат, скакалки, хореографический станок, магнитофон.

4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца, дипломом, прошедшие медицинский осмотр инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 4 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж 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;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

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

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим среднетяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До приезда скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- 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 РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

4.3.1. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами, которые должны быть без порывов, жерди должны быть без трещин и наслоения магнезии;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

4.3.2. Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- 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 обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между обучающимися;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы «страховки и самостраховки; в местах соскоков и вероятных падений необходимо использовать поролоновые маты;
- особое внимание на занятиях тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения.
- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и

режущие предметы (булавки, закладки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены.

-выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

4.3.3. Требования безопасности по окончании занятия:

-после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

-проветрить спортивный зал;

-выключить свет.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1.Проведение родительских собраний.

2.Совместная досуговая деятельность.

3.Присутствие родителей на соревнованиях, открытых занятиях и праздниках.

4.Анкетирование.

Тематический план родительских собраний.

1.Индивидуальные консультации для родителей.

2.Режим, питание и гигиена.

3.Как помочь ребенку в его самореализации.

4.Методы поощрения и наказания.

5.Создание ситуации успеха.

6.Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью детей в спортивной школе.

7.Перспективы и задачи отделения.

8. Анкетирование родителей

9.Летняя оздоровительная компания

4.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, психологии. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана гимнастика.

Группа ОФП

Ребенок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение).

Наблюдается рост физической силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - сравнение показателей выполнения общефизических и специальных упражнений в начале и конце года)

Знает и наблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ, по курсу "Гимнастика"- Гродно: ГрГУ, 2000-43с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие Для вузов по направлению «Педагогика»/И.С.Барчуков, А.А.Нестеров, под ред. Н.Н. Маликова.- М.: Академия 2006,- с 147.
3. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - № 5. - С. 41.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.- М.:Терра-Спорт, 2002.-512с.
5. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина В. М. Смолевского - М: ФиС, 1985. - С.260.
6. Гимнастика: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2002. - С. 326 - 327.
7. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «Гимнастика» // 2011-2014г.г..
8. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки,- М.: Советский спорт, 1990.-С.64
9. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету //Гимнастический мир Ю.Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С- Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.
11. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2006. - С. 74 - 79.
12. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. С.224.
13. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2004.С.863
14. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
15. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Педагогических вузов . М.: Издательский центр «Академия», 2002. С.528
16. 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.-с.420
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

- 1.Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
- 2.Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
- 3.Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
- 4.Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Пензенской области
- 5.Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
- 6.Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru