

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 6 г. Волгограда
(МБУ ДО СШ № 6)**

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 2
от «04» 04.2023 г

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 6
С.В. Попков
Приказом №31-ОД
от «19» апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: весь период

Разработчики:

Гонцова Ж.Н. – тренер-преподаватель
Деонтьева Н.А. – тренер-преподаватель
Литвяк Р.М. – заместитель директора
по УВР МБУ ДО СШ № 6

Волгоград 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка.
- II. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.
- III. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике.
- IV. Нормативная часть. Учебный план.
- V. Содержание программы.
- VI. Система контроля и зачетные требования.
- VII. Методическое обеспечение программы.
- VIII. Методы обучения технике гимнастики.
- IX. Воспитательная работа и психологическая подготовка.
- X. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика гимнастики.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека. Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране. 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 занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства бщей

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

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике для спортивно-оздоровительных групп (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании», «О физической культуре и спорте». Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике (далее программа) – физкультурно-спортивная.

Настоящая программа разработана в соответствии с Типовым планом- учебной программы для спортивных школ с учётом рекомендаций тренеров преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

1.3. Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей – в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

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. 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 тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

1.6. Учебная дисциплина: спортивная гимнастика.

1.7. Место проведения занятий: специально оборудованные, спортивный зал.

1.8. Адресат программы. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа, с 7 лет до 18 лет. не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

1.9. Объем и срок реализации программы – весь период. Программа группы рассчитана на 6 часов в неделю.

1.10. Уровень- стартовый.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

1.11. Цель программы:

- на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. 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 основам судейства в гимнастике
7. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
8. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
9. Воспитание творческой инициативной личности.
10. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом, закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование 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 тренировка. 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.

2. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

2.1. Набор. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям спортивной гимнастикой; - отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2.2. Формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития детей. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа обучающихся, желающих заниматься спортивной гимнастикой, по результатам сдачи контрольных нормативов и при наличии справки от врача-педиатра.

2.3. Наполняемость групп

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6 лет и старше. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

В группы СОГ по гимнастике зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. 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.

2.4.Режим занятий.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не более 2-х академических часов.

2.5.Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

2.6.Объем тренировочной нагрузки в неделю 6 часов, периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

2.7.Состав группы – постоянный, возможны изменения.

2.8.Форма обучения в МБУ ДО СШ № 6 – очная.

2.9. Физкультурно-спортивна площадка - на базе спортивных залов.

2.10. Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные.

2.11. Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

2.12. Формой подведения итогов реализации программы является:

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке обучающимися; - участие юных гимнасток в контрольных, городских соревнованиях по ОФП, спортивной гимнастике.

2.13 . Материально-техническое оснащение.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- обруч гимнастический; - скакалка гимнастическая;
- зеркало; - мат гимнастический; -секундомер; -пылесос бытовой; -скамейка гимнастическая; -стенка гимнастическая; -магнитофон или компьютер (на одного тренера-преподавателя); -рулетка 20 м металлическая; мостик гимнастический; бревно; палка гимнастическая; козел гимнастический;

2.14. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.15. Работа с родителями:

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

2.16. Задание для самостоятельной работы учащихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики; - отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно- силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

2.17. Для повышения профессионального мастерства тренер-преподаватель планирует:

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

3. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике.

3.1. Личностные универсальные учебные действия:

- принятие и освоение социальной роли ученика, способность преодолевать трудности, умение доводить начатое до конца.

3.2. Метапредметные результаты:

а) познавательные: осмыслить технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений, осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; историю возникновения и развития гимнастики; обзор развития гимнастики в России; особенности гимнастики; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроля.

б) коммуникативные: уметь работать в парах и в группах со сверстниками, объяснять ошибки при выполнении упражнения, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, правильно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами тренировки, владеть специальной терминологией, овладеть способами работы в парах и в группах при разучивании упражнений; уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь правильно выражать свои мысли, управлять своими эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность, рассудительность;

в) регулятивные: организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений и давать объективную оценку выполнения упражнений, технически правильно выполнять двигательные действия спортивной гимнастики, использовать их в соревновательной деятельности, правильно распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.

3.3. Предметные результаты по модулям 1-3: обучающийся научится

- соблюдать правила закаливания организма;
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия;
- самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние, ловля, броски;
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила;
- уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью. Обучающийся получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из трёх элементов;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Базовым результатом образования в области ФК в школьном возрасте является освоение учащимися основ физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того,

данная программа способствует развитию личностных качеств детей и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Результаты Модуля -1 стартовый (возраст обучающихся 6-10 лет)

Ребёнок будет регулярно посещать занятия спортивной гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание).

Динамика роста физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками).

Будет знать и соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Произойдет укрепление иммунной системы занимающегося, повысятся показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП).

Результаты Модуля -2 базовый (возраст обучающихся 11-14 лет)

Произойдет рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра), вырастут показатели физического развития ребёнка (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), произойдет повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

Результаты Модуля- 3 продвинутый (возраст обучающихся 15-18 лет)

Произойдет дальнейшее развитие ОФП и СФП у обучающихся, продолжится рост технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Обучающиеся будут участвовать в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

4.Нормативная часть. Учебный план

Продолжительность спортивно-оздоровительных занятий, минимальный возраст для зачисления на занятия и минимальное количество лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети от 6 до 18 лет.

Продолжительность спортивно-оздоровительных занятий: 3 раза в неделю по 120 минут;

Этап обучения	СОГ (6-18 лет)
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество недель в году	52
Общее количество тренировок в год	156
Общий годовой объем учебных часов	312

Каждому возрасту обучающихся соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, по данной программе по гимнастике. Модуль -1 Стартовый 1-й этап обучения СОГ.

№	Учебный план-график 1 этап	Количество часов в неделю
I	Теоретическая подготовка	8 часов
II	Общая физическая подготовка	90 часов
1	Упражнения на развитие силы мышц рук	
2	Упражнение на развитие силы мышц ног	
3	Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	

4	Упражнение на развитие силы мышц спины	
5	Упражнение на развитие выносливости	
III	Специальная физическая подготовка	72 часов
1	Шпагаты, мост	
2	Упражнение на равновесие	
3	Стойки	
4	Хореографическая подготовка	14 часов
IV	Техническая подготовка	122 часов
1	Опорный прыжок	
2	Брусья	
3	Бревно	
4	Акробатика	
5	Кольца	
6	Перекладина	
V	Текущие, контрольные и переводные испытания	6 часов
VI	Участие в соревнованиях 1 плану	

5. Содержание программы

5.1. 1-3 этапы обучения Теоретическая подготовка:

- 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;
 - тренерско-инструкторская и судейская практика.

5.2. Общая физическая подготовка:

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.

5.3. Специальная физическая подготовка:

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

5.4. Техническая подготовка. Модуль -1

5.4.1. Стартовый 1 этап: спортивно-оздоровительной группы (6-10 лет)

1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений - «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове - кувырки
- стойка на руках
- переворот боком, назад, вперед - «рондат»
- элементы хореографии

2. Брусья

- переворот в упор - отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета - соскок махом назад

3. Бревно

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

4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 с
- соскок прогнувшись 9 лет

1. Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекаты в упор присев
- опускание в мост, вставание любое - переворот боком (колесо)
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

2. Брусья

- подъем переворотом в упор - оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора - махом назад соскок в основную стойку

3. Бревно

- наскок в упор
 - поворот на 1800 (можно на двух носках) -равновесие держать 2 сек.
 - прыжок прогнувшись толчком двумя - соскок прыжок прогнувшись
4. Опорный прыжок
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину 10 лет

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым) - любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 1800 (любой) - медленный переворот назад

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

3. Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- соскок любой

4. Бревно

- поворот на 1800 (можно на двух носках) -медленный переворот (любой)
- гимнастический прыжок (любой) - соскок (любой)

Модуль- 2

5.4.2. Базовый II этап: спортивно-оздоровительной группы (11-14 лет)

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- сальто назад в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на 3600 (любой)
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк)
- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол
- ##### 3. Брусья
- подъем разгибом
 - отмах в стойку на руках ноги вместе - оборот назад не касаясь
 - смена жердей - соскок дугой

4. Бревно

- поворот на 1800 на одной ноге
- 2 разных медленных переворота - широкий прыжок (любой)
- соскок сальто (любое) девушки, юноши 13-14 лет

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 1800 продольно

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

– сальто назад прогнувшись

- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках - оборот не касаясь

- большой оборот назад

- оборот назад в упоре стоя согнувшись

- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

4. Бревно

- переворот назад фляк. Слитно

- медленный переворот вперед на одну ногу - поворот на одной ноге на 3600 (любой)

- прыжок в любой продольный шпагат

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто в группировки

Модуль- 3

5.4.2.Продвинутый III этап: спортивно-оздоровительной подготовки (15-18 лет)

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

– сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

– сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 3600

2. Опорный прыжок

- переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахары»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху.

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450)

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед - оборот со сменой хвата

- большой оборот - соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги) - поворот на одной ноге на 3600 (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись - сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат - фляк на две ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием 16-18 лет

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

– сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

– сальто назад стиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 3600

2. Опорный прыжок - переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахар»)»

3. Брусья

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450)

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед - оборот со сменой хвата

- большой оборот - соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги) - поворот на одной ноге на 3600 (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись - сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат - фляк на две

ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

5. Хореографическая подготовка.

5.1. Классический танец.

5.2. Партерная хореография.

6. Система контроля и зачетные требования

6.1. Форма подведения итогов

а) стартовый СОГ 6-10 лет

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 показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

б) базовый СОГ 11-14 лет

Произошёл рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки – согласно показателям медосмотра), выросли показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

в) продвинутый СОГ 15-18 лет

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП у занимающихся, продолжился рост технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой, а также качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача контрольных нормативов; успешные выступления на школьных соревнованиях.

6.2. Критерии результативности

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях муниципального, уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и СФП.

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 сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам.

6.3. Указания к выполнению контрольных упражнений

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Бег 30м. (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м.

На расстоянии 10 м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Прыжок в длину с места Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Шестиминутный бег

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается расстояние, которое преодолевает испытуемый в течение бега за 6 минут.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается):

1. сгибание ног в коленях;
2. удержание результата пальцами одной руки;
3. отсутствие удержания результата в течении 2 с;
4. координационные способности.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание (юноши). Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении

прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

Подтягивание в висе на перекладине. Фиксируется количество подтягиваний.

7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по СФП в баллах

Баллы	Стойка на голове (сек)		Поднимание ног в угол в висе на гимнаст.стенке (кол-во раз)		Три шпагат (правая, левая, поперечный, мост, сидя наклон вперед (сбавки)		Лазанье по канату 3 м		Подтягиван в висена верх\ жерди (кол-во раз	
	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
1,0	1	1	1	1	3,6	3,9	1,1	1,3	1	2
2,0	2	2	2	2	3.2	3,5	1,3	1,8	2	3
3,0	2-3	2	3	3	2,8	3,1	1,5	2,0	3	4
4,0	4	3	4	4	2,4	2,7	1,7	2,3	4	5
5,0	5	6-5	5	5	2.0	2,3	1,9	2.4	5	6
6,0	6	7	6	6	1,6	1,9	2,0	2.5	6	7
7,0	7	8	7	7	1,2	1,5	2,3	2,6	7	8
8,0	8	9	8	8	0,8	1,1	2,5	2,7	8	9
9,0	9	10	10	9	0.4	0.7	2,7	2,8	9	10
10,0	10	11	12	10	0,0	0.3	3,0	3,0	10	12

Переводной балл- 30 девушки, 25 юноши.

7. Методическое обеспечение программы

Сознательность и активность обучающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивной подготовки и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность обучающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить обучающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр. Сознательность и активность обучающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать обучающихся,

необходимо доступно ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности обучающихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу обучающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретенных знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Обучающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед обучающимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения обучающихся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у обучающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы обучающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями. Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных).

Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от

простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций. Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества обучающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений. Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны обучающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий. Так, например, если преподаватель видит, что обучающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

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

8. Методы обучения технике гимнастики.

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

1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила)
2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
4. Наблюдения обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими обучающимися в группе.
5. Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.
6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.
7. Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов.

Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

1. Тренер-преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом упражнении.
2. Обучающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя.
3. Обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

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

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем обучающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств

быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

9. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей воспитательной работы с юными воспитанниками является воспитание 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. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных гимнастов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер -преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать

спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде трудолюбием.

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств уборке мест занятий	Просле тренировки
	Участие в субботниках	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души» Акция «Гимнасты за здоровый образ жизни»	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам Безопасного поведения на водоемах в летнее и зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для		В течение года
Работа с родителями	Проориентационная работа	В течение года

	Работа с одаренными детьми участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы)	
Участие обучающихся в соревнованиях согласно Календарного плана		В течение года
Проведение родительского собрания.		По мере необходимости
Встреча с интересными людьми.		В течение года

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности обучающегося, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

10. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

1. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

2. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

3. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

4. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Кадровое обеспечение

Материально-технические условия для тренировок по спортивной гимнастике, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо: спортивный зал; гимнастические снаряды: г/конь, г/стенки, брусья, кольца, перекладины (высокая и низкая), г/козёл, трамплин.; набивные мячи; утяжелители, гантели; скакалки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
2. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986.
3. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5.– С. 41.
4. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т.В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
5. 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.
6. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смоленского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
7. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. – М.: ФиС, 1986. - №1 - С.10-12.
8. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. –М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
9. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации – Фрунзе, 1985 - С. 18.
10. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс.Канд .пед. наук – СПб, 2001 - С. 164.
11. 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
12. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.
13. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
14. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей –1985.- № 1 - С. 29.
15. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений.
16. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.

17. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. -Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
18. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987 – С .4.
19. Мустьев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А.Заруба-Кемерово:КРИПК и ПРО,2004.
20. Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 - С. 117-119.
21. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. –С. 536.
22. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя.– М. :ВЛАДОС, 2000. – С. 76 – 77.
23. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск,2000. – С. 3 – 5.
24. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. –С. 161.
25. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
26. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 - С. 8-9.
27. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
28. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и Герцена, 1991. – С. 4.
29. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина.– М.: Просвещение, 1979. – С.89.
30. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.
31. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999. – С. 83 – 95.
32. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмическ гимнастике.
33. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. –СПб.: Детство-пресс, 2000. – 352 с.
34. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179;
35. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011-2014 Для тренера-преподавателя:
 1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
 2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровья 1986.
 3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. –М., Терра–спорт, 2002
 4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.

К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.

5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.

К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.

6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.

7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.

8. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.

9. 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 / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

Для обучающихся:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.

2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:

3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.