

Муниципальный орган управления образованием
Управление образованием ГО Красноуфимск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
_____ Чуканов В.И.
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по спортивной гимнастике**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы - 2 года

Автор-составитель:
Орлова Анна Геннадьевна,
тренер-преподаватель, ВКК
Лутфурахманова Татьяна Владимировна,
тренер-преподаватель, ВКК

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 454fa330e70e1e26221ee41838bfbc5f02c644e4
Владелец **Чуканов Владимир Иванович**
Действителен с 02.03.2023 по 25.05.2024

г.Красноуфимск,
2023 год

Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.....	7
Список литературы.....	21

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность детско-юношеских спортивных школ:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Актуальность программы

Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа не предполагает конкурсного отбора и составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также на отбор одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в спортивной гимнастике и подготовки детей к поступлению в спортивную школу на дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у юношей и четырех гимнастических снарядах у девушек.

Гимнастика (в переводе с греческого означает - тренируюсь, упражняюсь) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, а также совершенствование координационных способностей человека.

Систематические занятия гимнастикой повышают сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки.

Особенно велико значение гимнастики в физическом воспитании детей и подростков. С помощью многообразных гимнастических упражнений наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, когда создается основа для развития двигательных способностей.

Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Регулярные занятия улучшают внешний вид человека, улучшается телосложение, фигура становится стройной и красивой, занятия закалывают детей с раннего возраста.

Гимнастика - эффективное средство эстетического воспитания детей, т.к. в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Отличительные особенности программы.

Программа по спортивной гимнастике позволяет работать с детьми более раннего возраста (5 лет) и еще до школы формирует у ребенка навык к двигательной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ и использовании в тренировочном процессе 4 инновационного подхода к традиционной методике обучения в нестандартных спортивных залах. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 5 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка. В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и

поведения. Возраст 5-7 лет характеризуется активацией ростового процесса, изменяются пропорции тела. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия. При этом девочки имеют преимущество перед мальчиками. Совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональная реакция в этом возрасте становятся более стабильными и уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически. Под влиянием воспитания постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Формируются социальные представления морального плана

Объем программы: 432 часа

Срок освоения программы: 3года.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 144 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

Занятия по программе проходят в виде тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр соревнований).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Формами подведения итогов реализации по программе являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами спортивной гимнастики.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучающие:

- обучить основным правилам безопасного поведения в спортивном зале.
- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- обучение ребёнка техническим действиям на спортивных снарядах;
- обучение техническим действиям в акробатике;

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- воспитывать волевые, скоростно-силовые качества ребёнка, координационные способности, гибкость, ловкость, выносливость;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений.

Воспитывающие:

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- прививать стойкий интерес к занятиям гимнастикой;
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.
- воспитать черты спортивного характера;
- воспитать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру.

Практическая значимость программы

Спортивная гимнастика является технической основой многих видов спорта. Спортивная гимнастика даёт не только определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Содержание программы направлено на пробуждение интереса детей к занятиям гимнастикой и готовит на зачисление в группы по программе предпрофессиональной подготовки.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; zoom – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Содержание программы

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о спортивной гимнастике, о технике выполнения гимнастических элементов.

Программа включает в себя занятия разных типов, на которых решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на снарядах;

- освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение элементов с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками);
- развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Планируемый результат: выпускник с развитыми двигательными навыками в избранном виде спорта.

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	Опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	80	6	74	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	50	8	42	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
4	Хореографическая подготовка	10	4	6	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	21	123	

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	Опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	80	6	74	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	50	8	42	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
4	Хореографическая подготовка	10	4	6	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	21	123	

Содержание программы

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Техника безопасности во время занятий

Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка гимнастов

Терминология гимнастических упражнений

Краткий обзор развития гимнастики в России

Практическая работа.

Опрос по темам теории и методики физической культуры и спорта в виде беседы.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), удочка. Игры, типа эстафет с бегом и прыжками.

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Круговые движения туловищем.

Подтягивание в висе лежа, подтягивание из вися, вис с прямыми и согнутыми руками, вис в группировке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке).

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития специальной выносливости:

- челночный бег
- лазание по канату
- прыжки через скакалку

2. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на левой, правой ноге, на двух ногах.
- напрыгивания
- спрыгивания
- прыжки через препятствия.

3. Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты
- подвижные игры
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,

4. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты туловища из разных исходных положений
- упражнения на растягивание, махи ногами в разных направлениях
- «лягушка», «коробочка»
- мост из положения лежа.
- шпагаты.

Практическая работа. Освоение выполнения: ходьбы с изменением темпа, ходьбы в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий, бег с изменением темпа, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке. Строевые упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости.

Тема №3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Работа на снарядах.

1. общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
2. изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
3. изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

1. Акробатика

- перекаты в группировке, стойка на лопатках
- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- стойки на руках
- прыжок прогнувшись
- равновесие

2. Брусья

- отмахи в упоре
- подъем переворотом
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад
- поднимание прямых ног в положение высокий угол

3. Бревно

- ходьба, ходьба на носках
- связка шагов

- соскок прогнувшись
- 4. Опорный прыжок
- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись

Практическая работа. Освоение работы на снарядах. Освоение перекатов в группировке, стойки на лопатках, кувырка вперед в группировке в упор присев, опорный прыжок (наскоки на горку матов (70 см), соскок прогнувшись).

Тема №4. Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой следует понимать определенную систему упражнений, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов. Она должна решать следующие задачи:

- совершенствовать управление двигательными действиями;
- обеспечивать освоение необходимых поз;
- подготавливать опорно-двигательный аппарат;
- повышение специальной физической подготовленности;
- совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. - конкретных не акробатических элементов вольных упражнений;
- формирование умений выразительно двигаться.

Практическая работа.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Техника безопасности во время занятий. Меры предупреждения спортивного травматизма.

История развития спортивной гимнастики

Режим спортсмена и его питание.

Терминология гимнастических упражнений

Практическая работа.

Опрос по темам теории и методики физической культуры и спорта в виде беседы.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), перестрелка, удочка. Игры, типа эстафет с бегом (метание, переноска предметов, преодоление препятствий).

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Специальная физическая подготовка.

Подтягивание в висе лежа, подтягивание из вися, вис с прямыми и согнутыми руками, вис в группировке, удержание ног в висе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке).

Лазание по канату

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед, стоя спиной к гимнастической стенке.

Мост из положения стоя.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Шагаты.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Прыжки с места вверх через веревочку или горку матов.

Бег 20 м. с высокого старта, бег на месте, опираясь руками на стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам), бег на время, игры с бегом.

Тема №3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка

1. Акробатика

- шпагат
- мост
- перекаты в группировке, стойка на лопатках
- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- кувырок назад
- стойка на руках
- курбэт
- переворот боком (колесо)
- переворот вперед

2. Брусья

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

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед
- кувырок назад
- соскок прогнувшись
- наскок в упор
- поворот на 180° (можно на двух носках)
- равновесие
- прыжок прогнувшись толчком двумя

4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

Тема №4. Хореографическая подготовка

В хореографической подготовке решаются следующие задачи:

- Развитие музыкального вкуса и кругозора;
- Приобщение к совместному движению с педагогом
- Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;
- Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле;
- Психологическое раскрепощение ребенка;
- Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- Воспитание правильной осанки;

- Укрепление суставно-мышечного аппарата;
- Вырабатывает точность, свободу и координацию движений.

Хореография включает в себя выполнение упражнений у опоры, на середине зала, а также на гимнастическом снаряде – бревне.

Изучает положения ног и рук, позиции ног и рук, полуприседания, приседания, хореографические прыжки, повороты.

Планируемые результаты

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Метапредметные результаты:

- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно находят ошибки при выполнении заданий и своевременно их исправляют;
- объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;
- эффективно взаимодействуют и сотрудничают со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- готовы и способны осуществлять саморазвитие и самообучение; уважительно относятся к иному мнению.

Личностные результаты:

- проявляют ответственное отношение к обучению, выполнению заданий, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- демонстрируют осознанность необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- формируют собственную культуру здорового образа жизни; знают функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;
- реализуют творческий потенциал в решении различных задач и в работе на результат;
- демонстрируют устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом.

Предметные результаты:

- владеют широким кругом двигательных умений и навыков, развиты физические качества:
- сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация движений (ловкость), правильная осанка;
- владеют начальными навыками общей и специальной физических подготовок (выполняют простейшие акробатические элементы (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, перевороты, повороты, висы, лазания, мосты, группировки, махи), необходимые для дальнейших занятий на следующем этапе предпрофессиональной подготовки.
- знают и следуют правилам поведения на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, правилам дорожного движения, пожарной безопасности;
- знают о роли избранного вида спорта в укреплении здоровья;
- рационально распределяют свое время в режиме дня;

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Метапредметные результаты:

- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно находят ошибки при выполнении заданий и своевременно их исправляют;
- объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;
- эффективно взаимодействуют и сотрудничают со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- готовы и способны осуществлять саморазвитие и самообучение; уважительно относятся к иному мнению.

Личностные результаты:

- проявляют ответственное отношение к обучению, выполнению заданий, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- демонстрируют осознанность необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
 - формируют собственную культуру здорового образа жизни;
- знают функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;
- реализуют творческий потенциал в решении различных задач и в работе на результат;
 - демонстрируют устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом.

Предметные результаты:

- владеют широким кругом двигательных умений и навыков, развиты физические качества:
- сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация движений (ловкость), правильная осанка;
- владеют начальными навыками общей и специальной физических подготовок (выполняют простейшие акробатические элементы (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, перевороты, повороты, висы, лазания, мосты, группировки, махи), необходимые для дальнейших занятий на следующем этапе предпрофессиональной подготовки.
- знают и следуют правилам поведения на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, правилам дорожного движения, пожарной безопасности;
- знают о роли избранного вида спорта в укреплении здоровья;
- рационально распределяют свое время в режиме дня;
- свободно выступают в показательных выступлениях на праздничных мероприятиях, открытых занятиях;

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	01 сентября
8	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9	Окончание учебного года	31 мая
10	Входной контроль	С 01 сентября по 30 сентября
11	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая
12	Промежуточная аттестация	С 12 мая по 31 мая

Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)

- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

№	Упражнение	измерение	норматив	
			девочки	
			СОГ-1	СОГ-2
<i>нормативы общей физической подготовки</i>				
1	Челночный бег 3*10м	с	10,5	10,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	8
3	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-	5
4	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	6	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+4	+6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	120
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>				
7	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	6	15
8	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	6	7
9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45о. Фиксация положения	с	6	7

План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами	В течение года

		различных видов спорта.	
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Методические материалы

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.

2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);

- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);

- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);

- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);

- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);

- игровой метод (развитие физических качеств используя подвижные и спортивные игры).

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4	Брусья гимнастические женские	штук	1
5	Мостик гимнастический	штук	4
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Конь гимнастический	штук	1
8	Маты гимнастические	штук	30
9	Батут	штук	1
10	Гантели разной массы	штук	1
11	Дорожка акробатическая нестандартная	штук	1
12	Зеркало настенное	штук	6
13	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	1
14	Козел гимнастический	штук	1
15	Музыкальный центр	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	15
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	4

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы: высшее образование либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Инструкции

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности от 04.04.2023г.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы Общие требования безопасности

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).

Требования безопасности перед началом занятий

Спортивный зал открывается за 10 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, бревно иметь ровную поверхность

Все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

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 15 лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

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, заколки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены, у девочек не должно быть твердых заколок на голове(мягкая резинка).

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

Требования безопасности по окончании занятия

После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала.

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Проветрить спортивный зал.

Выключить свет.

Список литературы

1. Борисов О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст] : учеб.- метод. Пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007.- 132 с.
2. Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов. Нижний Новгород, 2012.
3. Гимнастика : теория и методика преподавания : [учеб. пособие]/ Т.М.Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2017.- 112 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.- 352 с: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировок/ В.Б. Иссурин–М.: Спорт, 2016. – 464 с.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст]/Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006-587 с.
8. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 200.- 448 с.
9. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.- 2-е изд., доп.- М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
10. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва 2009 г.
11. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с, 8 л.
12. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] :/ Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил.(Серия «Спорт без границ»).
13. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. Сред, и высш. учебных заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608.
14. Теория и методика гимнастики: учеб.для студ. Учреждений высш. проф. образования /[М.Л.Журавин, О. В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.] ; под ред. М.Л.Журавина, Е.Г. Сайкиной.- М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с. – (Сер.Бакалавриат).
15. Фарфель В.С. Упражнение движениями в спорте [Текст] / В.С. Фарфель. – 2-е изд, стереотип.- М. : Советский спорт, 2011.- 202 с.: ил. – (Серия « Атланты спортивной науки»).
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 200.- 480 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Адреса реализации программы:

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.8 Марта д.93

**Дополнительная общеразвивающая программы физкультурно-спортивной
направленности по спортивной гимнастике
Тренер-преподаватель Фамилия Имя Отчество
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: ____ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1		1			1				4
	Общая физическая подготовка	10	10	8	10	6	8	9	10	9		80
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	1		16
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	1	2	2	2	1	2	2		16
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	1	2	2	2		16
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	1	2	1	1	2	2	3		16
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	1	2	2	2	1		16
	Избранный вид спорта	5	6	5	6	5	5	5	7	6		50
	<i>Специальная физическая подготовка</i>											
	1. Шпагаты, мост	2	1	1	1	1	1	1				8
	2. Упражнения на равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1			8
	3. Стойки		1	1	1	1	1	1	1	1		8
	<i>Техническая подготовка</i> Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	2	3	2	3	2	2	2	3	3		22
	Текущие, контрольные и переводные испытания									2		2
	Участие в соревнованиях							2				2
	Хореографическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	Всего часов	18	18	14	18	12	14	16	18	16		144

Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1		1			1				4
	Общая физическая подготовка	10	10	8	10	6	8	9	10	9		80
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	1		16
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	1	2	2	2	1	2	2		16
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	1	2	2	2		16
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	1	2	1	1	2	2	3		16
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	1	2	2	2	1		16
	Избранный вид спорта	5	6	5	6	5	5	5	7	6		50
	<i>Специальная физическая подготовка</i>											
	1. Шпагаты, мост	2	1	1	1	1	1	1				8
	2. Упражнения на равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1			8
	3. Стойки	1	1	1	1	1	1	1	1	1		8
	<i>Техническая подготовка</i> Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	2	3	2	3	2	2	2	3	3		22
	Текущие, контрольные и переводные испытания									2		2
	Участие в соревнованиях								2			2
	Хореографическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	Всего часов	18	18	14	18	12	14	16	18	16		144