

Управление образования администрации
Сергачского муниципального района Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр в г.Сергач»
(МБУДО «ДЮЦ в г.Сергач»)

Принята на заседании
педагогического совета
27.08.2020года.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО от
«ДЮЦ в г.Сергач»
Сергач
Старикова Н.Д.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ГИМНАСТИКЕ**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор составитель:
Тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮЦ в г.Сергач»
Горланова Оксана Сергеевна

г. Сергач

2020 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Гимнастика» разработана для обучающихся от 6 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Цель программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Стратегической целью программ является формирование целостной, гармонично развитой личности.

Задачи программы:

Образовательные: - приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры; - приобретение навыков основ художественной гимнастики;

Развивающие: - развитие двигательных умений и навыков детей; - обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки, самостоятельного добывания знаний; - развитие коммуникативного опыта.

Воспитательные: - формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе; - воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий; - формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса.

Ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

-на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;

-учащиеся знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Учащийся должен уметь:

-Красиво выполнять элементы строевой подготовки;

-Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

-Правильно выполнять базовые шаги аэробики;

-Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;

-Различать характер музыки, темп, ритм.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия гимнастики с детьми младшего школьного возраста.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные навыки для данного вида спорта.

Основная цель программы: физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий гимнастики.

Гимнастика по праву считается самым массовым и популярным видом спорта.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей МБУДО «Сергачская ДЮСШ» и рекомендуется для занятий с детьми от 6 лет.

Обучение основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений и навыков. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей от 6 лет и создание условий для самоопределения и социализации обучающегося в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в выбранном виде спорта.

Программа направлена на:

- 1.Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- 2.Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- 3.Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гимнастике;

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 6 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по

гимнастики, далее группы, принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям гимнастики.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься гимнастикой.

Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего и заканчивается 31 августа следующего календарного года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Начало занятий в 13.00, окончание занятий в 20.00. Учебные занятия по гимнастике проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 40 недель (240 ч.) и включающим следующие разделы: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники, сдача контрольных нормативов. Учебный план предполагает 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и занятий в спортивных лагерях. Продолжительность учебной недели – 7 дней. Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса). Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Планируемым результатом реализации Программы могут являться:

- формирование устойчивого интереса к занятиям гимнастики;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья спортсменов;
- начальное освоение основ техники по виду спорта гимнастики;
- выявление способных и перспективных юных спортсменов для дальнейшего обучения.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятий (ч.)	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1 год	2	3	6	216

Продолжительность обучения, минимальный возраст

обучающихся для зачисления в группу

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1	6

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1 год	10	15 – 20	25

Материально – техническое обеспечение ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мат	штук	15
2	Обруч	штук	25
3	Скакалка	штук	25
4	Ленты	штук	25
5	Свисток	штук	1
6	Секундомер	штук	1
7	Фишки (конусы)	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Скамейка гимнастическая	штук	4

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовку.

Содержание	Кол-во часов 40 недель
Теоретический материал	
1.Интересное о физкультуре и спорте	0,5
2.Значение физических упражнений	0,4
3.Краткие сведения о строении и функциях организма	0,2
4.Гигиенические знания и навыки	0,4
5.Правила поведения в спортивном зале	2,5
ИТОГО	4
Практический материал	
1.Общая физическая подготовка	80
2.Подвижные игры	30
3.Техническая подготовка	70
4.Специальные подготовительные упражнения	32
ИТОГО	212
ВСЕГО	216

Учебный план график распределения часов на год СОГ (36 недель)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теория													
Краткие сведения о строении и функции организма человека		0,1					0,1						0,2
Значение физических упражнений				0,2		0,2							0,4
Гигиена, питание и режим дня спортсмена	0,1		0,1		0,1			0,1					0,4
Интересные истории и факты о физкультуре и спорте		0,2			0,2			0,1					0,5
Правила поведения в спортивном зале	1	0,5			1								2,5
ИТОГО часов	1,1	0,8	0,1	0,2	1,3	0,2	0,1	0,1					4
Практические занятия													
ОФП	8	9	9	9	9	9	9	9	9				80
Техническая подготовка	8	7	7	8	8	8	8	8	8				70
Подвижные и развивающие игры	3	3	4	3	3	3	3	4	4				30
Специальные подготовительные упражнения	4	4	4	3	3	4	4	3	3				32

ИТОГО часов	23	23	24	23	23	24	24	24	24				212
ВСЕГО часов	24, 1	23, 8	24, 1	23, 2	24, 3	24, 2	24, 1	24, 1	24, 1	24			216

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, 4 ЧАСОВ

В содержании теоретического материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и др. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Темы теоретических занятий

№ п/п	тема	Краткое содержание раздела	Часы
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, в специализированных закрытых помещениях .Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.	1
2	История возникновения и развития гимнастики .	Исторические сведения о зарождении гимнастики как вида спорта.	1
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1
4	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.	1

3.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП), 80 ЧАСА

- Ходьба по залу.** Ходьба в различном темпе. Ходьба приставными шагами, спиной вперед, со сменой темпа и длины шага.
- Обучение техники бега.** Бег трусцой. Бег с места, бег с хода. Бег спиной вперед.
- Варианты пробежек.** Изменение темпа бега. Для себя помните, пробежка перспективных спортсменов в возрасте блет в разном темпе не более трех

минут. Приучайте бегу трусцой, для примера можете бежать впереди группы и задать темп. Рекомендую пробежку трусцой 30–40 секунд. После бега трусцой увеличивайте темп бега и назовите его «свободным темпом». 20–30 секунд будет достаточно. После переходите на быстрый бег, но не в полную силу. 15–20 секунд быстро, потом понижение темпа. По свистку меняется темп бега: быстро – свободно, свободно – трусцой. Важна стартовая скорость начального движения.

4. Для **быстроты реагирования** нужны хорошие тренированные мышечные группы. Поэтому все упражнения для разминки на шею, плечевой пояс, корпус, пресс, спину, нижние конечности выполнять в **различных двигательных режимах**. Рассмотрим на примере развития мышц шеи. Разминочный режим упражнений на шею осуществляется плавно, амплитудно и под зрительным контролем тренера. Для разминки мышц шейного отдела применяются четыре основных упражнения (можно и больше): наклоны головы вправо и влево, повороты головы вправо и влево, наклоны головы вперед и назад, выдвижения головы вперед и назад. Для детей до 11 лет, упражнения выполняются со своим весом, без дополнительных усилий со стороны партнера или упоров. Вы можете в разминке применять разные упражнения на шейный отдел, но направленность упражнений такова. После 20–30 секунд плавного воздействия на мышечную группу приступаете к выполнению в максимально быстром темпе. Как вы знаете, максимальную скорость при выполнении упражнения в быстром темпе мышцы могут развить в течение 6–8 секунд. Далее мышцы способны поддерживать темп движения. Поэтому рекомендуем после первого подхода разминочных упражнений через 20–30 секунд отдыха включить мышцы на полную мощь по схеме 5–6 секунд в полную силу, 30 секунд пауза отдыха и таких 3–5 повторений. Так вы сможете проработать все мышечные группы в максимально быстром темпе. Таких занятий достаточно раз в неделю. В дальнейшем, когда пойдет спортивная специализация и направленность нагрузки будет узкая, вы сможете в полном объеме выполнять запланированную работу. Так как на начальном этапе создадите серьезный двигательный и координационный фундамент.
5. В разминке обратите особое внимание на развитие **подвижности позвоночника**. Спину прорабатывайте и укрепляйте на каждом занятии. Проведенные исследования автором книги на начальных стадиях занятий выявили закономерность физического развития во взаимосвязи с подвижным гибким позвоночником и показателями физического развития. Спортсмены, имеющие гибкую спину, при тестировании показывают высокие результаты физической подготовленности.
6. Мышцы спины и пресса в перемещениях удерживают корпус на ногах и участвуют во всех актах движения. Насколько быстро мышцы пресса или спины могут взрываться и осуществлять проведение нервного импульса, зависит и качество выполнения простого или сложного движения.
7. Так что когда тренируете мышцы пресса и спины для единоборств, делайте в скоростно-силовом режиме. Схема тренировки такова: упражнение выполняется в максимальном быстром темпе за 2–3 секунды через 8–10 секунд отдыха. Это одно повторение. 8–10 повторений в серии. 2–3 минуты отдыха между сериями. На начальном этапе достаточно одной серии. Периодичность раз в неделю.

Через 5–6 недель можно добавить еще одну серию. Обратите внимание на **индивидуальные возможности спортсменов**. Направленность тренировочного воздействия для всех одинакова. Но одни сделают большое количество раз, а другие еле успеют сделать одно движение за фиксированное время. Причем упражнения для укрепления и развития брюшины и спины известны. Вариантов много. Используйте всё. При **развитии скоростных качеств** обращайте внимание на **время выполнения упражнения**, а не на количество. Специальные беговые упражнения: высокое поднимание бедра, семенящий бег, бег на прямых ногах, с захлестыванием голени.

8. **Прыжки на двух ногах**, с ноги на ногу, на одной ноге, через препятствие (линия на полу), с двух ног, с одной ноги.
9. **Прыжки со скакалкой**.
10. 1. Подпрыгивайте достаточно высоко, чтобы пропустить скакалку под вами. Приземляйтесь на подушечки пальцев. Скакалка вращается вперед.
11. 2. Все то же самое, но скакалка вращается в обратном направлении.
12. 3. Прыгайте на одной ноге. С каждым оборотом скакалки меняйте в прыжке ногу.
13. 4. Теперь то же, что и в пункте 3, но старайтесь при смене как можно ближе приближать колени к груди.
14. 5. Поставьте ноги вместе и представьте себе линию, параллельную направлению вашего взгляда и проходящую через ваши ноги, начинайте прыгать так, чтобы каждый раз приземляться по разные стороны от воображаемой линии. Со временем старайтесь увеличивать амплитуду.
15. 6. Поставьте одну ногу немного впереди другой, смысл упражнения заключается в выпрыгивании из такого положения и смене положения ног в прыжке, при этом вы еще пропускаете под собой скакалку, приземляетесь в такое же положение, но ноги уже поменялись местами, теперь впереди должна находиться нога находившаяся сзади. При желании можете менять ноги раз в 2 или 3 подскока.
16. 7. Исходное положение – ноги вместе, из этого положения выпрыгиваем и пропускаем под собой скакалку, во время прыжка немного поворачиваем только нижнюю часть тела вправо и возвращаем в исходное положение, таким образом вы приземляетесь в то же положение из которого вы выпрыгивали, во время следующего прыжка поворачиваем нижнюю часть тела влево и снова возвращаетесь в исходное положение и т. д.
17. 8. Упражнение выполняется, как и предыдущее, но теперь вы поворачиваете не нижнюю половину туловища, а все тело.
18. 9. Прыгаете на двух ногах, потом скрещиваете руки на уровне талии, получается что вы перекрещиваете скакалку, на следующем подскоке возвращаете руки в исходное положение и т. д.
19. 10. Выполняется, как и пункт 5, но на этот раз вы выполняете упражнение не на двух, а на одной ноге.
20. 11. Меняем ноги, скрещивая скакалку. Стараемся как можно меньше времени проводить в контакте с поверхностью.
21. 12. Выполняется как и пункт 3, но в каждом прыжке вы выбрасываете ногу, на которой вы только что стояли, как можно дальше вперед, стараясь при этом не потерять равновесие.

22. 13. Вы прыгаете на двух ногах но не строго вертикально, а чередуя поочередные прыжки вперед и назад. Вы должны прыгать как можно дальше, при этом не теряя равновесия и темпа.
23. 14. Во время одного подскока старайтесь пропустить под собой скакалку два или даже три раза.
24. 15. В исходном положении вы стоите, скрестив ноги (одна впереди другой), из этого положения вы выпрыгиваете и во время прыжка меняете ноги, приземляетесь вы в аналогичное положение, но та нога, которая до этого была впереди теперь находится сзади.
25. **Равновесия.** Основная стойка с закрытыми глазами. Стойка на одной ноге, выпады вперед, в сторону, назад. Равновесие с подъемом ноги вверх вперед, назад, в сторону.
26. **Ползание на животе, на спине.** Ногами вперед. Упражнения для детей 6 лет
27. 1. Стать в упор стоя на коленях возле веревочки, натянутой между двумя стульями на высоте 40 см, подлезть под нее, подняться и подпрыгнуть несколько раз на обеих ногах, «как зайчик».
28. 2. Подойти к обручу, который держит вертикально к полу взрослый, и пролезть в обруч грудью вперед или боком, не касаясь руками пола.
29. 3. Проползти в упоре стоя на коленях по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 30 см, встать, держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз.
30. 4. Проползти в упоре стоя на коленях по бревну, на конце его встать и сойти вниз.
31. 5. Подойти к бревну, лечь на него грудью и перелезть на противоположную сторону, опуская по очереди ноги.
32. 6. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться на 1,5 м и опуститься вниз приставным шагом.

3.3Техническая подготовка 80 часов

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками.

В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста.

Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля.

В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

3.4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 30 часов

Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка.

3.5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 32 ЧАСА

Методы организации занимающихся при разучивании физических упражнений и приобретения навыков поведения во время занятий обучающихся

- Организация занимающихся в движении (ходьба, приставные шаги, с крестные шаги, ходьба в полу-приседе, движение спиной вперед.
- Усвоение движений и физических упражнений по заданию тренера.
- Игровой метод проведения занятий.
- Полоса препятствий с элементами бега, ходьбы, перелазания, ползания, акробатики и равновесий.

Методические приемы обучения основам техники выбранных специализаций

- Развитие всех мышечных групп в заданных режимах;
- Развитие ловкости;
- Изучение базовых движений профилирующего вида спорта.
- Наглядный показ физических упражнений;
- Словесный рассказ с созданием яркого зрительного образа предполагаемого движения;
- Групповые упражнения;
- Индивидуальные исполнения физических упражнений перед обучаемыми.
- Эстафеты с упражнениями на координацию.

Методические приемы обучения технике жизненно важных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазания, переползания, равновесия, висы, упоры)

- Обучение на месте;
- Обучение с шага;
- Обучение в движении;
- Обучение в сочетаниях различных физических упражнений;

- Совершенствование приобретенных навыков.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

1. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором.

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для спортивных оздоровительных групп

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	скоростные	Бег 30 м	6-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
			17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
				3	4	5	3	4	5
2	Координации-	Челночный	6-7	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2

	онные	бег	7-8	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
			17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
			3	4	5	3	4	5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6-7	100	135	155	85	130	150
			7-8	110	145	165	90	140	155
			8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210
			16-17	190	220	240	160	190	210
17-18	190	225	245	165	190	210			
			3	4	5	3	4	5	
4	выносливость	6 минутный бег	6-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950
			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300			
			3	4	5	3	4	5	
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	6-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9	4	10	16
			11-12	2	8	10	5	11	16
			12-13	2	8	10	6	12	18
			13-14	3	9	11	7	14	20
			14-15	4	10	12	7	14	20
			15-16	5	11	14	7	14	20
			16-17	5	12	15	7	14	20
17-18	5	12	15	7	14	20			
			3	4	5	3	4	5	
6	силовые	Подтягивание	6-7	1	3	4	2	8	12

		из вися, раз (мальчики)	7-8	1	3	4	2	10	14
			8-9	1	4	5	3	11	16
		Подтягивание	9-10	1	4	5	4	13	18
		из вися лежа	10-11	1	5	6	4	14	19
		(девочки)	11-12	1	6	7	4	15	20
			12-13	1	6	8	5	15	19
			13-14	2	7	9	5	15	17
			14-15	3	8	10	5	13	18
			15-16	4	9	11	6	15	18
			16-17	5	10	12	6	15	18
			17-18	5	10	12	6	15	18

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТИП, 1979, № 2.
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТПФК, 1996, № 10, с. 2–8
4. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР «Управление движениями». – Л.: Наука, 1970, с.71.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
9. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
11. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.