

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МАУ ДО «СШОР по лёгкой атлетике»

№87/1 от 13.05.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся 4-7 лет**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 4, от 25.04.2025 г.

Разработали:

Зам. директора по СР

Клементьева В.А.,

тренер-преподаватель

Кузнецова Е.Е.

г. Новокузнецк, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Пояснительная записка.....	4
2.1. Актуальность программы.....	4
2.2. Цель программы.....	5
2.3. Задачи программы.....	5
III. Содержание программы.....	7
IV. Учебно-тематический план.....	8
4.1. Учебно-тематический план 1-2 года обучения.....	8
4.2. Календарный учебный график 1-2 года обучения.....	9
V. Содержание учебно-тематического плана.....	10
5.1. Содержание учебно-тематического плана 1-2 года обучения.....	10
5.2. Планируемые результаты.....	20
VI. Формы аттестации и оценочные материалы.....	22
VII. Организационно-педагогические условия реализации программы	24
VIII. Используемая и рекомендуемая литература.....	28

I. Общие положения

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа с элементами спортивной гимнастики разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими работу по дополнительным образовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом № 196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАУ ДО «СШОР по легкой атлетике».
- Направленность (профиль) программы: *физкультурно-спортивная.*
- По функциональному назначению программа является *спортивно-оздоровительной.*
- По форме организации – *групповая.*
- По времени реализации – *долгосрочная.*
- По уровням сложности: *базовый уровень*

II. Пояснительная записка

2.1. Актуальность программы:

Спортивная гимнастика является одним из красивейших видов спорта, в котором сочетаются красота, сила, ловкость, выносливость, быстрота. Так же спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, в котором при выполнении упражнения нужно принимать правильные и четкие решения. Юноши изучают 6 видов: вольные упражнения, конь махов, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина. У девушек 4 вида: опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения.

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

Адресат программы:

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа с элементами спортивной гимнастики предназначена для девочек 4-7 лет.

Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по спортивной гимнастике, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

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

Срок освоения программы: 2 года обучения /72 недели/18 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество часов в год –216 ч., 2 раза в неделю по 3 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования.

Учреждение вправе:

объединять (при необходимости) на временной основе учебно-

тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочий порядок в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

2.2. Цель программы:

- формирование интереса и потребности у детей к занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной гимнастики среди дошкольников, пропаганда здорового образа жизни
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

2.3. Задачи программы:

- приобщение детей 4-7 лет к ценностям здорового образа жизни;
- формирование средствами основной гимнастики базовых двигательных умений и навыков, составляющих двигательное содержание начального этапа подготовки в спортивной гимнастике;
- разрешение функциональных возможностей детского организма и повышение уровня его физической подготовленности с акцентом на развитие двигательно-координационных способностей, во многом определяющих успешность быстрого и прочного овладения двигательными умениями спортивного характера;

- развитие в процессе занятий волевого комплекса, инициативности, произвольности, способности к двигательнo-творческому самовыражению, стимулирование коммуникативной и познавательной активности в различных формах двигательной деятельности;

- развитие компетентности в сфере физической культуры через интерес к различным видам спорта, к людям, включенным в мир спорта, к себе и сверстникам, как участникам физкультурно-спортивной деятельности.

Объем программы:

1 – ый год обучения – 216 часов,

2 – ой год обучения – 216 часов.

III. Содержание программы

Теоретический материал ориентирован на формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и избранному виду спорта – спортивной гимнастике, основам гигиены, здоровому образу жизни человека.

Краткий обзор развития спортивной гимнастики в России и за рубежом. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий. Инструктаж по технике безопасности. Основы техники и методики обучения в спортивной гимнастике.

Основы антидопинговых правил: Что такое допинг, последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Ответственность за их нарушение.

Практический материал содержит физическую, технико-тактическую, игровую, психологическую, соревновательную подготовки и воспитательную работу. Физические упражнения и комплексы подбираются в соответствии с учебными, воспитательно-развивающими и оздоровительными задачами занятия индивидуально каждым тренером-преподавателем в зависимости от условий их реализации.

Способы самостоятельной деятельности предполагают самостоятельные занятия физическими упражнениями, способы организации, исполнения и контроля за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Психологическая подготовка акцентируется на развитии морально-волевых качеств обучающихся, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, где требуются проявление воли к победе, выдержка, преодоление неуверенности в себе, решительность в действиях.

Контрольный материал позволяет тренеру-преподавателю объективно и дифференцированно оценить результаты учебной, воспитательно-развивающей и оздоровительной деятельности обучающихся.

Соревновательная деятельность заключается в участии обучающихся в соревнованиях по плаванию на уровне школы, района, города, области и др.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, смелость и упорство, патриотизм и т.д.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4.1. Учебный план 1-2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	12	10	2	Контрольный опрос
1.1	Тема 1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	3	2		
1.2	Тема 2. История развития спортивной гимнастики	3	2		
1.3	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3	3		
1.4	Тема 4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.	3	3		
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	70	8	62	Контроль за правильным выполнением упражнений
2.1	Строевые упражнения	12	2	10	
2.2	Общеразвивающим упражнения	26	2	24	
2.3	Упражнения для развития ловкости, быстроты, силы, координации.	16	2	14	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	2	14	
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	64	8	56	Выполнение нормативов, тестирование
3.1	Упражнения на пластику	16	2	14	
3.2	Упражнения на координацию	16	2	14	
3.3	Упражнения на гибкость.	16	2	14	
3.4	Упражнения на скорость и силу	16	2	14	
5.	Раздел 4. Техническая подготовка	70	6	64	Выполнение нормативов, тестирование
5.1	Базовые танцевальные упражнения	16	1	15	
5.2	Базовые акробатические упражнения	16	2	14	
5.3	Базовые хореографические упражнения.	12	1	13	
5.4	Базовые гимнастические упражнения.	26	2	24	
	Итого:	216	32	184	

4.2. Календарный учебный график 1-2 года обучения

Раздел месяца	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические знания	4	4	4	3	3	3	4	4	3
Раздел 2. Общефизиче ская подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	7
Раздел 3. Специальная физическая	6	6	7	6	7	6	6	6	6
Раздел 4. Техническая подготовка	7	7	7	7	7	8	7	7	7
Промежуточ ная аттестация	1 Выполн ение нормати							1 Выпол нение нормат	
Всего: 216 ч	25ч	24ч	25ч	23ч	23ч	24ч	24ч	25ч	23ч

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

5.1. Содержание программы 1-2 года обучения

Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спортивной гимнастики; место спортивной гимнастики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

История развития спортивной гимнастики: место спортивной гимнастики в программе современных Олимпийских игр; спортивная гимнастика в дореволюционной России; развитие спортивной гимнастики в современном обществе; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и

несчастных случаев.

Места занятий, оборудование, инвентарь: оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основы техники видов спортивной гимнастики: общая характеристика техники спортивной гимнастики; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений гимнаста.

Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в спортивной гимнастике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в спортивной гимнастике.

Общая физическая подготовка — развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Строевые упражнения. Общие развивающие упражнения без предметов. Общие развивающие упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка - специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения.

Для развития ловкости юных спортсменов рекомендуется использовать перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся и совершенствования их ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре. Упражнения на гибкость, в особенности шпагаты и мосты, имеют большое значение для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики и эластичности, а также способствуют развитию ловкости занимающихся. Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам, имеющим место в спортивной практике. Для развития гибкости применяются пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения; упражнения с партнером. Выполнению упражнений на гибкость должны предшествовать разогревающие упражнения. Для успешного обучения упорам, стойкам, поддержкам, переворотам и т.д., каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка, сдп)

Хореография: хореографическая подготовка в спортивных видах гимнастики

– это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры спортсмена, расширение арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Занимающиеся осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук). Знакомятся с элементами музыкальной грамоты (характер музыкального произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка). Изучаются элементы классического танца у опоры (элементы классического экзерсиса у опоры: *demi-plies*, *battements tendus* с первой позиции, *releve* и т.д.); на середине класса в не усложненных вариантах (разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах и на полупальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; простейшие прыжки на одной и двух ногах).

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками; - равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатические упражнения состоят из статических и динамических элементов. Основными статическими элементами являются стойки, упоры, равновесия, мосты и шпагаты. К стойкам относятся перевернутые вертикальные положения – стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на руках. Сложными акробатическими элементами являются простые упоры. Равновесия выполняются на одной ноге с наклоном: равновесие на левой ноге, заднее равновесие, боковое равновесие. Акробатический мост выполняется с опорой на обе руки и ноги, его разновидности: мост на левой ноге, мост на правой ноге и левой руке и т.п. Шпагат, или прямой шпагат, часто неправильно называют поперечным, ибо ось предельно разведенных ног параллельна, а не поперечна оси плеч. В других шпагатах указывается нога, находящаяся спереди: шпагат правой, шпагат левой.

Динамические элементы выполняются с полным, неполным переворачиванием и без него. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и

переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу. К элементам с полным переворачиванием относятся кувырки, перевороты и сальто.

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаты назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

1. Упражнения для развития быстроты:

– упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

– основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

– бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
– челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
– лазание по канату на время.
– игры и игровые задания,
– прыжки через скакалку без остановок,
– выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

– прыжки на возвышенность, спрыгивания,
– упражнения с небольшим отягощением,
– челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

– кувырки, перевороты, повороты,
– эстафеты с элементами акробатики,
– подвижные игры,
– выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
– зеркальное выполнение упражнений,

– упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

Техническая подготовка

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- Лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (бег с разными заданиями, наскоки на возвышение).

- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 180 градусов.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

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

Техническая подготовка в спортивно-оздоровительных группах 1,2 год обучения

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение горизонта.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату с помощью ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (наскоки на возвышение без остановок).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- спичаг со страховкой (количество)
- стойка силой у опоры (количество).
- стойка на руках у опоры (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов,-пристенная стойка на руках в течении 20 секунд.

5. Работа на снарядах. Батутная подготовка:

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180-360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.

Акробатическая подготовка:

- кувырки вперед и назад.
- перевороты боком и назад.
- рондат.
- мост из положения лежа.
- мост с колен наклоном назад.
- мост из положения стоя на возвышение.
- стойка на лопатках на время.
- стойка на руках у опоры.

Опорный прыжок:

- с шага толчком одной напрыгивание на две ноги на возвышение 10 см, прыжок вверх прогнувшись.

– напрыгивание на гимнастический мост с разбега прыжок вверх прогнувшись.

Брусья женские:

– вис хват сверху в покое.
– «флажок» вис на согнутых руках.
– «обезьянка» в висе хват сверху ходьба на руках.
– махом вперёд подъём переворотом
– «рабочий» упор хват сверху, и серия малых отмахов назад с возвращением в упор.

– из упора хват сверху оборот назад.
– из виса хват сверху удержание угла ноги вместе.
– подтягивание из виса на низкой жерди.

Бревно:

– на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону.

– стойка на полупальцах, в полуприседах.
– стойка с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами.

– на низком бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»)

– «седы» на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги).

– упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, положение лёжа на спине, животе.

– шаги простые вперед, боком, назад.
– из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках.
– из упора присев поперек кувырок вперед в положении лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа.

– наклоном вперед из стойки на н. поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата.

– из упора стоя наскоки в упор продольно, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади.

– «цапелька», руки на пояс.
– соскок - прыжок прогнувшись вверх.
– соскок - рондат.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: 1 свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140-150 град.).

2. Переход из I п. во II, из I п. в III.

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5. Подъёмы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

6. Полуприседы (демиплие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счёта). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

7. Батман тандюсэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперёд, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперёд, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперёд, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

8. Батман тандю жете. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.

9. Гранд батман жете - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.

Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (1 закрытая позиция), на полупальцах.

2. Наклоны назад, наклоны назад с демиплие.

3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

5. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

6. Взмахи руками в стороны - кверху.

Партерная хореография

1. Сед согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

2. Сед с прямыми ногами сгибание и разгибание стоп.

3. Сед углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

4. Сед с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

5. Сед с прямыми ногами вытянуть подъёмы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

6. То же поочередно правой, левой стопой.
7. То же, но в положении лежа на спине.
8. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и. п.). То же с другой ноги.
9. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками
10. стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
11. Упражнения выполняются в седе прямые ноги вперед, в стороны - наклоны.
12. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и. п., сед на левом бедре.
13. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
14. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и. п.
15. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
16. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
17. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
18. То же, но в положении лежа на спине.
19. Лежа на спине махи вперед: прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая- разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
20. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
21. Сед согнув ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
22. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки, согнув ноги вперед «Козлик», прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах «Мячики».
4. Открытый прыжок с двух ног на одну «Бабочка».

5.2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- строевые команды;

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь**:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение работать как индивидуально, так и в группах;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Личностные результаты освоения Программы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте;
- здоровый образ жизни.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки результатом реализации программы является:

- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

Способ проверки ожидаемого результата производится путём принятия контрольных нормативов у детей 4-7 лет.

Форма подведения итогов - контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП по спортивной гимнастике .

VI. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения физических нагрузок, применяемых в период обучения.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять образовательной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия и года обучения. В конце третьего года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Контрольно - тестовые упражнения и формы протоколов оформления промежуточной и итоговой аттестации представлены в (приложении 1)

VII. Организационно-педагогические условия реализации программы

7.1. Методы и приемы в спортивной гимнастике (СОГ).

- Спортивная гимнастика
- Гимнастические этюды
- Спортивные игры
- Хореографическая подготовка
- Подвижные игры
- Батутная подготовка
- Беседы
- Упражнения на гимнастических снарядах
- Просмотр видео
- Гимнастические праздники по ОФП и многоборью
- Наглядные пособия

Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Методы обучения

Словесный метод:

- Беседа, рассказ, объяснения, разбор.
- Указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

– Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнастов;

- Демонстрация (живой показ, пример); Практический метод:
- Метод упражнений;
- Целостный и расчлененный методы разучивания;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Метод круговой тренировки.

7.2. Средства организации и проведения образовательного процесса ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- Упражнения для развития силы мышц рук
- Упражнения для развития мышц брюшного пресса
- Упражнения для развития мышц спины
- Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения на гибкость и подвижности в суставах

- Упражнения для развития координации
- Элементы хореографии
- Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Наклоны вперед из различных исходных положений
- Шпагаты
- «Мост»
- Махи ногами
- Стойки на руках
- Специальные упражнения на брусьях
- Упражнения для развития специальной прыгучести
- Упражнения для улучшения техники разбега
- Хореографическая подготовка

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 10-15 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 35-40 минут и содержит следующие

задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительное увеличение прикладных, акробатических и вольных упражнений.

Заключительная часть занимает 5 - 15 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

1. Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип.

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно - ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно - спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность.

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия.

Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на

занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

VIII. Используемая и рекомендуемая литература:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. - М., 2009.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 2009.
3. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно- методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
4. Гавердовский Г.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра - Спорт, 2010. - 512 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 2009.
6. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры 2-е изд. Под ред. Е.Г. Соколова. М., «Физкультура и спорт», 2009.
7. Гимнастика. Под общей редакцией канд. пед. наук А. Т. Брыкина. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 2009.
8. Гимнастика теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» 3 выпуск 2011г.
9. Твой Олимпийский учебник 21-е издание, переработанное и дополненное Москва «Советский спорт» 2009.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
11. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. Г 48 2-е, перераб. /Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-336с., ил.
12. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2009. - (Методика).
13. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
14. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. - М.: ВЛАДОС, 2009.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009.
16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972.
17. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 2009.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
19. Шлемина А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 2008.

ТЕСТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Ниже приводятся данные для тестирования гимнасток по всем основным видам физических качеств. Каждый тест представлен в шкальной метрической форме (сантиметры, секунды, количество повторений, размер сбавок) с переводом в баллы. Применяется 10-балльная шкала оценки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

1 года обучения

Баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Тесты										
1 .Бег 20 м с высокого старта, сек.	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
2.Прыжок в длину с места, см.	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30
3.Подтягивание в упоре лежа, количество раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4.Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке, количество раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5.У гол в висе на гимнастической стенке,	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6.Шпагат (удобная нога), сбавки	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6- 3,9
7. Мост из положения «лежа» (сбавки), складка ноги вместе	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6- 3,9

Необходимая сумма баллов- 56,0

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

2 года обучения

Баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Тесты										
1 .Бег 20 м с высокого старта, сек.	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
2.Прыжок в длину с места, см.	130	120	110	100	90	80	70	60	50	40

3.Подтягивание в висе, количество раз	4	3	2	1						
4.Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке, количество раз	12	И	10	9	8	7	6	5	4	3
5.У гол в висе на гимнастической стенке, сек.	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
6.Шпагат (правая, левая, прямой), сбавки	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9
7. Мост из положения «стоя» (сбавки),	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9
8. Складка ноги вместе (сбавки)	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9

Необходимая сумма баллов-60,0

Диагностика воспитательного процесса

Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка.

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо- организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

Карточка индивидуального развития ребенка

Фамилия, имя _____
 Возраст _____
 Группа _____
 Руководитель _____
 Дата начала наблюдения _____

Блоки качеств	Качества	Оценка качеств (в баллах) во времени				
		Исходное состояние	Через полгода	Через год	Через 1,5 года	Через 2 года
1. Психофизические	Физическая активность					
	Психическая активность					
	Ведущий тип мышления: наглядно-действенное наглядно-образное логическое					
2. Организационно-волевые	Терпение					
	Воля					
	Самоконтроль					
3. Ориентационные	Тип установки: на процесс на результат					
	Тип самолюбия (через уровень гордости)					
	Интерес к занятиям					
4. Поведенческие	Уровень конфликтности					
	Тип сотрудничества					

Расчет балльной оценки индивидуальных качеств

Блок	Качества	Степень выраженности	Кол-во баллов
1. Психофизические	Физическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоуправляемая	5
	Психическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоконтролируемая	5
	Ведущий тип мышления	Обозначается знаком «+» в соответствующей графе	
Организа- ционно-	Терпение	Меньше, чем на ползанятия	3
		Больше, чем на ползанятия	4
		На все занятие	
	Воля	Постоянно побуждается	3

	Самоконтроль	Иногда внутренними усилиями	4
		Всегда внутренними усилиями	5
		Контроль постоянно извне	3
		Периодически сам	4
		Постоянно сам	5
3. Ориентационные	Тип установки	На процесс	«+» или «0»
		На результат	«+» или «0»
	Тип самолюбия (определяется через уровень гордости)	Завышенный	3
		Заниженный	4
		Нормальный	5
	Интерес к занятиям	Навязан извне	3
		Иногда поддерживает сам ребенок	4
		Поддерживается самостоятельно	5
4. Поведенческие	Уровень конфликтности	Провоцирует конфликты	3
		Не участвует в конфликтах	4
		Старается улаживать конфликты	5
	Тип сотрудничества	Избегает участия в общем деле	3
		Участвует при побуждении извне	4
		Инициативен в общих делах	5

Диагностика уровня здоровья обучающихся

В образовательном процессе осуществляется педагогический, медицинский контроль и самоконтроль за уровнем здоровья обучающихся:

- *педагогический контроль*: тренерами-преподавателями совместно с медицинским работником учреждения в процессе обучения (уровень физического развития);
- *медицинский контроль*: текущие медицинские осмотры, неукоснительное выполнение рекомендаций врача, приобретение стойких гигиенических привычек и их постоянное выполнение;
- *самоконтроль*: обучающийся самостоятельно контролирует состояние своего организма (ведет дневник самоконтроля).

Примерные формы дневника самоконтроля

Форма № 1

№ п/п	Объективные и субъективные данные	Дата		
		00.00.00	00.00.00	00.00.00
1.	Самочувствие			
2.	Сон			
3.	Аппетит			

4.	Масса тела (кг)			
5.	Пульс (уд./мин): лежа/стоя разница до тренировки после тренировки			
6.	Тренировочные нагрузки			
7.	Нарушение режима			
8.	Болевые ощущения			
9.	Спортивные результаты			

Форма № 2

Критерии самооценки	<i>Содержание самоконтроля</i>	<i>Месяц</i>								
		<i>Дни месяца (1-31)</i>								
	Тренировка Учеба Режим дня Режим питания Причины снижения самооценки									

Форма № 3

<i>Содержание самоконтроля</i>	<i>Месяц</i>
	<i>Дни месяца (1-31)</i>
настроение до тренировки	
настроение на тренировке	
травмы	
питание	
аппетит	
самочувствие	
боли	
головокружение	
перетренированность	
восстановление	
психологический настрой	
желание тренироваться	
сон	
пульс (ЧСС) утром	
до тренировки	

вечером	
вес до тренировки	
вес после тренировки	