Управление образования и науки Тамбовской области

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»

Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей   
и талантов у детей и молодежи «Космос» (РЦОД «Космос»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании Экспертного совета РЦОД «Космос»  Протокол №  от «\_\_ »\_\_\_\_\_\_2022 г. | УТВЕРЖДАЮ  Проректор по непрерывному профессиональному образованию  ТГУ имени Г.Р. Державина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Аверина | УТВЕРЖДАЮ  Директор РЦОД «Космос»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Долгий |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Спортивная гимнастика»**

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Тип программы: модифицированная

Возраст участников: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения: продвинутый

Авторы-составители:

Зверева Н.А.,

заместитель директора

Жихарева А.И.,

инструктор-методист

ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ

г. Тамбов, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа ориентирована на физическое воспитание личности обучающегося, формирование его двигательной базы, получение теоретических знаний по данному виду спорта, приобретение углубленных умений и навыков в избранном виде спорта (спортивная гимнастика), укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике.

**Актуальность** данной программы в том, что программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их дальнейшего профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии через занятия спортивной гимнастикой.

**Новизна** программы «Спортивная гимнастика» заключается в том, что в ней большое значение уделяется разучиванию и отработке сложных элементов программы, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

Так же отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является привлечение обучающихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по спортивной гимнастике;

- разбор и анализ индивидуальных и командных выступлений России и мира;

- ведение дневника самоконтроля;

- режим дня, гигиена и закаливание.

**Педагогическая целесообразность** программы по спортивной гимнастике в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общедидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

**Цель программы** – совершенствование образовательного процесса занятий спортивной гимнастикой, который создает и воспроизводит условия для развития одаренных детей.

Для достижения поставленной цели необходимо решить комплекс следующих **задач*:***

* создание благоприятных условий для физических и творческих способностей, личностного роста одаренных детей;
* знание специальной терминологии;
* формирование устойчивых знаний основ законодательства в области физической культуры и спорта в современном обществе;
* развитие двигательных умений и навыков детей;
* обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний;
* формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
* постановка и отработка программ на всех снарядах;
* воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий;
* формирование навыков правильного и выразительного исполнения элементов программы.

**Программа рассчитана**на мотивированных подростков 10-14 лет, интересующихся видом спорта – спортивная гимнастика. Порядок набора групп – смешанный (по приглашению или по желанию обучающихся). Количество учащихся в группе: 15 человек. Состав группы постоянный, разновозрастный. Форма занятий - групповая. Программа рассчитана на 144 часа.

**Планируемые результаты освоения программы**

К концу освоения программы учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;

- основы законодательства в области физической культуры и спорта;

- основные подходы к личной гигиене;

Учащиеся будут **уметь:**

* правильно и выразительно выполнять элементы программы;
* применять в своих программах навыки сценической культуры;
* применять полученные навыки самоконтроля и взаимоконтроля, рефлексии своих действий.

**Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Модуль** 1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 4 | 2 |
| 2 | **Модуль 2.** Общая физическая подготовка | 16 | 6 | 10 |
| 3 | **Модуль** **3.** Специальная физическая подготовка | 20 | 6 | 14 |
| 4 | **Модуль 4.** Вид спорта (спорт. гимнастика) | 10 | 2 | 8 |
| 5 | **Модуль 5.** Хореография | 16 | 4 | 12 |
| 6 | **Модуль** **6**. Специальные навыки | 16 | 6 | 10 |
| 7 | **Модуль** **7**. Судейская подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 8 | **Модуль** **8.** Тренировочные мероприятия | 20 | 4 | 16 |
| 9 | **Модуль 9.** Физкультурные и спортивные мероприятия | 20 | 2 | 18 |
| **Итого** | | 144 | 36 | 108 |

**Перечень необходимого оборудования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья | | | |
| 1 | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | штук | 1 |
| 3 | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 4 | Брусья гимнастические женские | штук | 2 |
| 5 | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 6 | Мостик гимнастический | штук | 4 |
|  | Спортивные дисциплины: вольные упражнения, | опорный прыжок |  |
| 14 | Дорожка для разбега | комплект |  |
| 15 | Ковер для вольных упражнений | комплект |  |
| 16 | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук |  |
| 17 | Маты гимнастические | штук | 50 |
| 18 | Мостик гимнастический | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 19 | Батут | штук | 1 |
| 20 | Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг | комплект | 1 |
| 21 | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 22 | Зеркало настенное 12\*2 м | штук | 1 |
| 23 | Канат для лазания диаметром 30 мм | штук | 2 |
| 24 | Козел гимнастический | штук | 1 |
| 25 | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 26 | Лонжа ручная универсальная с широким поясом | штук | 2 |
| 27 | Магнезница | штук | 6 |
| 28 | Маты поролоновые ()200\*300\*40 см) | штук | 2 |
| 29 | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 30 | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 31 | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 32 | Подставка для страхования | штук | 2 |
|  |  |  | Из расчета 40 кг на 1м3 |
| 33 | Поролон для страховочных ям | кг | объема страховочной ямы |