

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА №3

ПРИНЯТО:

протокол №2
педагогического совета
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №7 от 01.02.2016г.

Директор А.Н. Мирошкин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (девочки) (Дополнение 2)

«Шаги к успеху»

Возраст обучающихся: 6-21 год
Срок реализации: 10 лет.

Автор:
Ючкова О.В., тренер-преподаватель;

Орел-2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3-5
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание программного материала методическое обеспечение образовательной программы	7- 10
4. Педагогический и медицинский мониторинг и методические требования к его организации и проведению ..	11-14
5. Воспитательная работа.	15
6. Ожидаемые результаты по реализации программы.	16
7. Практическая документация по оценке результативности программы (протоколы, анкета).	17-18
8. Литература	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика – одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуется координация движения, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность.

Спортивная гимнастика – вид спорта, где девушки выполняют упражнения на брусьях разной высоты, на бревне, соревнуются в опорном прыжке и вольных упражнениях.

Есть мнение, что девочки-гимнастки, в связи с растущей сложностью программ и высокими нагрузками на организм отстают в половом развитии: задерживается рост, нарушаются физиологические процессы. Исследования последних лет показали, что небольшой рост, коренастость и в то же время лёгкость, узкий таз, запоздалое половое созревание бывает не только у тех, чье призвание – спортивная гимнастика. В формировании телосложения важную роль играет наследственность и рост родителей.

Начав заниматься в секции спортивной гимнастики, возникают вопросы: 1. Стоит ли делать спортивную гимнастику смыслом жизни? 2. Школа спортивной гимнастики и занятия спортом нужны только для здоровья!? Чтобы ответить на эти вопросы поразмыслите: **ЧТО ПОДАРИТ ВАШЕЙ ДОЧЕРИ ШКОЛА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ?**

- Известно, что дети, занимающиеся спортом, меньше болеют, лучше развиваются и часто учатся лучше своих сверстников.
- Спортивная гимнастика поможет девочкам стать здоровой, подтянутой красавицей с идеальной осанкой.
- Сформирует важные качества характера: организованность, целеустремленность, дисциплинированность.
- Научит общаться, быть лидером.
- Гимнастика – это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по самым разным видам спорта. Многие тренеры считают, что вообще все спортсмены должны проходить предварительную подготовку по спортивной гимнастике.

В комплексной спортивно-оздоровительной образовательной программе по спортивной гимнастике «Шаги к успеху» авторы постарались раскрыть основные задачи учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе.

Целеполагающей основной программы «Шаги к успеху» является создание максимально благоприятных условий для развития способностей каждого ребёнка.

ЗАДАЧИ:

1. Обеспечить качественную организацию образовательного и воспитательного процессов;

2. Формировать правильное отношение детей к занятиям гимнастикой и стойкий интерес к занятиям физической культурой.

3. Наличие положительных мотивов посещения учебно-тренировочных занятий, осознание их необходимости для себя. Превращение знаний, умений и навыков обучающихся в убеждения, привычки и нормы поведения.

4. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, физической культуры и здоровьесбережения в целом;

5. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

6. Создание комфортной, доброжелательной образовательной среды и развивающего общения; воспитания личности гражданина.

Осуществление целей и задач программы предполагает получение конкретных спортивных результатов:

1. Достижение высокого уровня физической подготовки.

2. Выполнение воспитанниками спортивного разряда, нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3. Успешное выступление на соревнованиях. Рост спортивных достижений и результатов на соревнованиях различного ранга.

Актуальность комплексной спортивно-оздоровительной образовательной программе по спортивной гимнастике «Шаги к успеху» обусловлена тем, что появилась потребность в дополнительных образовательных услугах в области физической культуры и спорта в раннем возрасте.

Ежегодно к началу учебного года в нашу школу обращаются родители, с просьбой привлечь к занятиям физической культурой своих детей и большинство – это дети дошкольного возраста. В сознании родителей все больше растет понимание важности физической активности, физического воспитания и образования как фактора здоровья, здорового образа жизни.

Разработка данной программы стала неотъемлемой частью новых нормативно-правовых документов по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (информированное письмо Департамента молодежной политики воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479), в соответствии с которыми, спортивная школа может осуществлять набор детей раннего возраста 4-6 лет, при соблюдении организационно-методических и медицинских требований.

Комплексная спортивно-оздоровительная образовательная программа по спортивной гимнастике «Шаги к успеху» - это результат педагогического творчества, основанного на государственных стандартах, предъявляемых к такому виду спорта как «спортивная гимнастика». Образовательный процесс, изложенный в программе – это индивидуальная творческая модель многолетней тренерской деятельности, в которой заложен личный опыт тренера-преподавателя, реализуемый через индивидуальный стиль его деятельности в целеполагании, отборе и конструировании многолетней системы тренировок.

Программа является основным документом для эффективного построения многолетней подготовки, как квалифицированных гимнасток, так и содействует успешному решению задач общего физического воспитания девочек.

Срок реализации программы 8 лет. Многолетняя подготовка гимнасток это длительный период становления спортсменок от новичка до мастера спорта. Этот период включает в себя следующие этапы:

Спортивно-оздоровительный этап (СО) – Срок реализации от 1 – до 8 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются девочки, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной гимнастикой, не имеющих медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача-педиатра). Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисленных в спортивную школу, так и обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивной гимнастикой.

Этап начальной подготовки (НП) - Срок реализации 2 года.

В группы начальной подготовки переводятся обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, желающих заниматься спортивной гимнастикой, выполнившие требования по физической и спортивной подготовке (таблицы №№ 2,3).

Учебно-тренировочный этап (УТ) – Срок реализации 5 лет.

В учебно-тренировочные группы переводятся обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющих положительную динамику физической и спортивной подготовленности, выполнившие контрольно-переводные нормативы (таблицы №№ 5,6,7,8,9).

Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Педагогические средства, методы и формы организации образовательного процесса оптимальны для каждой возрастной группы и разработаны с учётом индивидуальных особенностей девочек (девушек).

Возраст воспитанниц.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются девочки 4-х лет.

В группы начальной подготовки преимущественно зачисляются девочки 5-8 лет.

В учебно-тренировочные группы зачисляются девочки от 8 лет и старше.

Формы занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (для УТ-4,5 годов обучения), контрольное тестирование, игровые занятия, внутригрупповые соревновательные занятия, закаливание.

Ожидаемый результат:

- Положительная динамика физического развития;

- Положительная динамика функциональной подготовленности;
- Сохранность контингента обучающихся с целью продолжения занятий в группах: спортивно-оздоровительного этапа до 70 %, этапа начальной подготовки 65%, учебно-тренировочного этапа 50-60 %.

- Выполнение требований по спортивной подготовке:
 - начальная подготовка 1 года обучения – III юношеский разряд
 - начальная подготовка 2 года обучения – II- III юношеский разряд
 - учебно-тренировочный этап 1 года обучения – III взрослый разряд
 - учебно-тренировочный этап 2 года обучения – II взрослый разряд
 - учебно-тренировочный этап 3 года обучения – I взрослый разряд
 - учебно-тренировочный этап 4 года обучения – спортивный разряд кандидат в мастера спорта
 - учебно-тренировочный этап 5 года обучения – спортивный разряд мастера спорта

Формы проведения итогов реализации образовательной программы:

- Самоанализ образовательной деятельности: определение проблем и перспектив развития;
- Определение динамики физического развития и функциональной подготовленности;
- Анализ результатов внутригрупповых соревнований;
- Определение Индекса здоровья обучающихся;
- Анкетирование родителей;
- Участие в соревнованиях различного ранга;
- Создание банка данных численного состава спортсменов-разрядников подготовленных в результате реализации данной образовательной программы.
- Создание банка данных спортивных достижений воспитанниц и их дальнейшего профессионального предпочтения.

Условия реализации спортивно-оздоровительной образовательной программы.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал, оборудованный гимнастическими снарядами;
- гимнастические маты;
- многопролетная гимнастическая стенка (для упражнений в лазании);
- гимнастические скамейки;
- канат;
- акробатическая дорожка;
- гимнастические скакалки;
- батут;
- магнитофон для музыкального сопровождения занятия;

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 39 недель занятий в текущем учебном году. В группах начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе режим образовательного процесса рассчитан на 46 недель в условиях спортивного учреждения. На период активного отдыха образовательный процесс проводится в режиме спортивно-оздоровительного лагеря, для групп УТ 4-5 годов обучение по индивидуальным планам.

Начало занятий для оздоровительного этапа с 1 сентября по 31 мая текущего года.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этап	Период обучения	Возраст	Наполняемость	Объем тренировочных нагрузок	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической подготовке	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 год	4-5 лет	10-15 чел.	2 р. в неделю по 1 ч.	2 ч.	78 ч.	Выполнение контрольно-переводных нормативов (таблица № 1)	-
Начальной подготовки	1 год 2 год	5-6 лет 7-8 лет	15-16 чел.	3 р. в неделю по 2 ч.	6 ч. 9 ч.	276 ч. 414 ч.	Выполнение контрольных нормативов (таблицы №№ 2,3)	Ш юн.р. II-I юн. р.
Учебно-тренировочный	1 год 2 год 3 год 4 год 5 год	8-9 лет 9-10 10-11 11-12 12-13	8 чел. 8 чел. 6 чел. 6 чел. 6 чел.	4 р x 3ч. 4-5 x 3ч. 5-6 x 3ч. 6 x 3 ч. 6 x 3 ч.	12 14 16 18 18	552 ч. 644 ч. 736 ч. 828 ч. 828 ч.	Выполнение контрольно-переводных нормативов (таблицы № № 4,5,6,7,8,9)	Ш вз. р. II вз. р. I вз. р. КМС МС

ГОДОВЫЕ ПЛАНЫ-ГРАФИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

№	Разделы подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	5 ч	35мин.	35	35	35	30	30	35	35	30
2.	Общая физическая подготовка (далее ОФП)	26ч	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3.	Специальная физическая подготовка (далее СФП)	18ч	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Подвижные спортивные игры	26ч	3	3	3	3	3	3	3	3	2
5.	Контрольное тестирование	3 ч	1			1					1
	Всего:	78 ч.	9ч.35	8ч.35	8ч.35	9ч.35	8ч.30	8ч.30	8ч.35	8ч.35	7ч.30

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Теоретическая подготовка	6 часов	36 мин.	36	36	36	36	36	36	36	36	36
2.	Общая физическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	Акробатическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Контрольное тестирование	4				2					2	
6.	Хореографическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7.	Медицинский контроль	4	2					2				
8.	Психолого-педагогическая подготовка	6		1		1	1	1	1		1	
9.	Соревнования (по	6	2		2					2		

	подготовка											
5.	Хореографическая подготовка	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
6.	Психолого-педагогическая подготовка	16	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2
7.	Контрольное тестирование	6	2			2					2	
8.	Соревновательная деятельность	10			2	2		2		2	2	
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	30 мин.	1	30	1	30		30		1
10.	Медицинский контроль	6	2				2				2	
	Всего:	552 ч.	58	52	56	56ч.30	54ч.30	55	52	55ч.30	58ч.30	54

2 год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Теоретическая подготовка	9	1	1	30 мин.	1	1	30	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	130	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	Специальная физическая подготовка	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4.	Акробатическая подготовка	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5.	Хореографическая подготовка	160	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
6.	Психолого-педагогическая подготовка	15	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1
7.	Контрольное тестирование	8	2			2				2		2
8.	Соревновательная деятельность	10			2	2			2	2	2	
9.	Инструкторская и судейская практика	6				2				2		2
10.	Медицинский контроль	6	2				2				2	

Всего:	664 ч.	67	64	64ч.30	70	65	63ч.30	66	70	67	67
---------------	--------	----	----	--------	----	----	--------	----	----	----	----

3 год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Теоретическая подготовка	10	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	115	12	12	11	11	12	11	12	11	11	12
3.	Специальная физическая подготовка	154	15	16	15	15	16	15	16	15	15	16
4.	Акробатическая подготовка	230	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
5.	Хореографическая подготовка	175	18	18	17	17	18	17	18	17	17	18
6.	Психолого-педагогическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Контрольное тестирование	6	2				2				2	
8.	Соревновательная деятельность	10			2	2		2		2	2	
9.	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Медицинский контроль	6	2					2				2
	Всего:	736 ч.	76	73	72	72	75	74	73	72	74	75

4 год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	115	12	12	11	11	12	11	12	11	11	12
3.	Специальная физическая подготовка	198	19	20	19	20	20	19	20	20	19	22
4.	Акробатическая подготовка	247	25	25	25	24	25	24	25	25	24	25
5.	Хореографическая	194	19	19	19	20	20	19	20	20	19	19

	подготовка											
6.	Психолого-педагогическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Контрольное тестирование	6	2				2					2
8.	Соревновательная деятельность	12		2	2	2		2		2	2	
9.	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Медицинский контроль	6	2					2				2
	Всего:	828 ч.	84	83	81	82	84	82	82	83	80	87

5 год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	115	12	12	11	11	12	11	12	11	11	12
3.	Специальная физическая подготовка	198	19	20	19	20	20	19	20	20	19	22
4.	Акробатическая подготовка	247	25	25	25	24	25	24	25	25	24	25
5.	Хореографическая подготовка	194	19	19	19	20	20	19	20	20	19	19
6.	Психолого-педагогическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Контрольное тестирование	6	2				2					2
8.	Соревновательная деятельность	12		2	2	2		2		2	2	
9.	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Медицинский контроль	6	2					2				2
	Всего:	828 ч.	84	83	81	82	84	82	82	83	80	87

Оценка двигательных качеств
Количественные показатели двигательных качеств девочек 4 лет.

Таблица 1

Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 20 м	5,8-6,5 сек.	6,6-6,8 сек.	6,9-8,5 сек.
Прыжок в длину с места	70 см и больше	60-69 см	59 см и меньше
Наклон ноги вперед из положения «сидя»	0 и больше см	-10 см до 0 см	-11 см и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	17 и больше раз	11-16 раз	10 и меньше раз

Начальная подготовка 1-ого года обучения (далее НП-1), 5-6 лет

Таблица 2

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
прыжок в длину	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85
поднимание ног в висе (90 град.) кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
подтягивание в висе лежа	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
гибкость сумма сбавок (шпагаты: прямой, левый, правый; наклон; мост; удержание ноги левой и правой; вперед, в сторону, назад)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
угол в висе (сек)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

НП-2, 6-7 лет

Таблица 3

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
прыжок в длину	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95
поднимание ног в висе (140) кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
подтягивание в висе лежа кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

гибкость сумма сбавок (шпагаты: прямой, левый, правый; наклон; мост; удержание ноги левой и правой; вперед, в сторону, назад)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
спичаг ноги врозь (из упора стоя) кол-во раз	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0

Учебно-тренировочная группа 1-ого года обучения (далее УТ-1), 8-9 лет

Таблица 4

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
прыжок в длину	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120
лазание по канату 3 м (сек) без ног	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
поднимание ног в висе (до места хвата) кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
высокий угол (на бревне) сек	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
спичаг ноги врозь из вне	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
подъем разгибом из виса на н/ж кол-во раз	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
стойка на руках (держат) (сек)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

УТ-2, 9-10 лет

Таблица 5

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м(сек)	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5
прыжок в длину	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
лазание по канату 3 м (сек) без ног	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
поднимание ног в висе (до места хвата) кол-во раз	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
высокий угол (на бревне) сек	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
спичаг ноги врозь из вне кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
подъем разгибом из виса на н/ж кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
стойка на руках (держат) сек	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

УТ-3, 11-12 лет

Таблица 6

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек)	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
прыжок в длину	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
лазание по канату 3 м (сек) без ног	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10	10,5	11
поднимание ног в висе (до места хвата) кол-во раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
высокий угол (на бревне) сек	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
спичаг ноги врозь из вне кол-во раз	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
махом стойка на н/ж раз	6	5	4	3	2	1	-	-	-	-
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
подъем разгибом из виса на н/ж кол-во раз	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
стойка на руках (держатъ) сек	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

УТ-4, 12-13 лет

Таблица 7

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2
прыжок в длину	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
лазание по канату 3 м (сек) без ног	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1
высокий угол на бревне (сек)	25	23	20	18	16	14	12	10	8	6
спичаг на бревне	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
отмах в стойку на н/ж	8	7	6	5	4	3	2	1	-	
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
подъем разгибом из виса на н/ж кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
стойка на руках (держатъ) сек	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
челночный бег 12 м за 90 сек (кол-во раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

УТ-4, 13-14 лет

Таблица 8

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2
прыжок в длину	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
лазание по канату 3 м (сек) без ног	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9
высокий угол на бревне (сек)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
спичаг на бревне	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
подъем разгибом отмах в стойку из виса на н/ж кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
стойка на руках (держать) сек	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
челночный бег 12 м за 90 сек (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

УТ-5, 14 лет и старше

Таблица 9

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек)	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9
прыжок в длину	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170
лазание по канату 3 м (сек) без ног	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7
высокий угол на бревне (сек)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
спичаг на бревне	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
подъем разгибом отмах в стойку из виса на н/ж кол-во раз	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
стойка на руках (держать) сек	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
челночный бег 12 м за 90 сек (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Содержание программного материала спортивно-оздоровительной образовательной программы для девочек 4 лет имеет развивающий характер и направлен на развитие их природных задатков. Основными формами организации учебно-воспитательного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, мероприятия по плану воспитательной работы.

Программа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов охватывает всю систему подготовки спортсмена: физическую, техническую, психологическую, тактическую, морально-волевою; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсмена; подготовку к инструкторской и судейской деятельности;

Выбор методов обучения определялся с учётом возрастных особенностей детей, возможностей материально-технической базы нашего образовательного учреждения.

Теоретическая подготовка проводится непосредственно в учебно-тренировочном занятии.

Целевая направленность теоретических знаний для девочек 4-6 лет: научить и приучить воспитанниц применять полученные знания по сохранению и укреплению здоровья на практике.

Теоретическая подготовка воспитанниц 7 лет и старше направлена на получение теоретических знаний по вопросам: общие сведения о физкультурном движении и организации физического воспитания, гигиенические основы физического воспитания. Воспитанницы знакомятся с основами техники избранного вида спорта, профилактикой травматизма, с инвентарем и правилами ухода за ним. Теоретические знания вместе с практическими навыками должны содействовать спортивному совершенствованию и внедрению полученных знаний в быт воспитанниц.

При подборе тем теоретической подготовки учтен возраст обучающихся и доступность излагаемого материала.

Формы теоретических занятий: беседа, диалог, объяснение, теоретические сведения в процессе учебно-тренировочного занятия.

Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по спортивной гимнастике, заслушивать сообщения обучающихся в виде краткой информации.

Название темы	Краткое содержание
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	Устанавливать простейшие связи между состоянием здоровья и занятиями физкультурой, закаливанием. Знать, что прогулки, игры на свежем воздухе являются залогом крепкого здоровья. Рассказать о факторах, влияющих на здоровье.
Безопасное поведение в спортивном зале и во время занятий.	Знать и соблюдать основные правила безопасного поведения во время занятий на снарядах, подвижных игр. Понимать, что неправильные действия могут привести к травмам и ушибам.
Основные средства спортивной тренировки	Научить понимать и использовать в речи основные термина: круг, колонна, повороты, приседания, прыжки и т.д. В области техники обучать терминам: исходное положение, замах, хват сверху, хват снизу, размахивание, группировка. Обучать правилам подвижных игр.
Воспитание навыков культурного поведения	Приучать соблюдать элементарные правила поведения: вежливости, бережному отношению к вещам, дружелюбному отношению к сверстникам и т.д.

Содержание программы составляют упражнения, разнообразные виды двигательных действий и подвижные игры, которыми дети должны овладеть, и в которых должны систематически упражняться.

Это основные движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки, ползание, лазание).

Общеразвивающие упражнения:

- для рук, ног, туловища;
- с предметами, без предметов;
- построения и перестроение;
- специальные упражнения для развития двигательных качеств;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для предупреждения плоскостопия;
- подвижные игры;
- ролевые игры;
- игры на развитие внимания;
- игры для развития памяти;
- познавательные игры;
- танцевальные упражнения;
- группировки, перекаты.

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Подготовка к осуществлению процедур промежуточных, контрольно-переводных тестов является обязательным элементом. Тренер-преподаватель объясняет воспитанницам суть и порядок проведения тестирования, смысл и содержание каждого упражнения, технику выполнения, возможные погрешности, выбирает место для проведения тестирования, обеспечивает безопасность, обеспечивает медицинское обслуживание участниц тестирования, обеспечивает оперативную обработку и оформление результатов тестирования.

Бег 20 м – выполняется на гимнастической дорожке. В каждом забеге участвуют 2 воспитанницы. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Старт выполняется по команде.

Прыжок в длину с места на гимнастический мат.

Выполняется толчком двух ног от стартовой линии из положения стоя, руки вверх, затем принятие положения «старт пловца» с последующим махом рук и отталкиванием ног. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания мата ногами.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90^0 . Руки вдоль туловища. Фиксируется количество выполняемых сгибаний до угла 90^0 в одной попытке за 30 сек. Упражнение выполняется на гимнастическом мате, полу или другой поверхности.

Наклон вперед из положения «сидя».

И.П. сед ноги вместе, колени и стопы натянуты. Руки вперед, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачётный с фиксацией результата на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при фиксировании этого результата не менее 2-х секунд (может быть отрицательный или положительный).

Лазанье по канату

Выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука испытуемого держит канат в месте ниже 3-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш! Секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Воспитанники 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90^0). При не выполнении этого требования лазанье не засчитывается.

Поднимание ног

Поднимание ног в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами до касания рейки за головой. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки.

Высокий угол

Высокий угол в упоре продольно на бревне. При выполнении ноги должны быть параллельно туловищу. Допускается отклонение от вертикали не более чем на 10^0 .

«Спичаг»

Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне (обозначить) на бревне продольно.

Разрешается страховка в стойке для предупреждения возможного падения. Требование: прямые руки и ноги, самостоятельное опускание в и.п..

ГИБКОСТЬ

Шпагаты: левой (правой) вперед, «прямой».

Ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны без сбавки. Отклонения от идеала сбавка.

Наклон вперед

Выполняется из седа ноги вместе. Идеальное положение из точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх – без сбавки. Любые отклонения от идеала сбавки.

Мост

Мост из положения стоя. Ноги и руки прямые плечи перпендикулярны полу без сбавки. Отклонение – сбавка.

Удержание ноги

Правой, левой/вперед, в сторону, назад. Время фиксации не менее 2 сек. вперед. В сторону – пятка выше головы без сбавок, ниже сбавки.

Подъем разгибом из вися на нижней жерди

Учитывается высота отмаха, техника выполнения. Оценивается количество повторений, выполненных без пауз.

Стойка на руках

Стойка на руках на помосте, на время. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

- перекаты;	20	15	15	10	15	15	10	10	10	120
- кувырок вперед;	25	20	20	15	20	20	15	15	15	165
- мост;	20	15	15	10	15	15	10	10	10	120
- стойка на лопатках;	15	10	10	5	10	10	5	5	5	75
ИТОГО										18 час.
Подвижные игры:										
- Гуси-лебеди, у медведя во бору, кот и мыши игры на внимание, ролевые игры и мн. др.	80	80	80	70	80	80	80	80	70	700
- эстафеты	60	60	60	50	60	60	60	60	50	520
- батут	40	40	40	40	40	40	40	30	30	340
ИТОГО										26 час.
Контрольное тестирование	60			60					60	
ИТОГО										3 часа
ВСЕГО										78 час.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Программный материал является примерным, распределен по месяцам в минутах, в итоге выражен в часах в соответствии с учебным планом по разделам подготовки.

Содержание поурочного программного материала предусматривает подбор широкого круга средств и методов разносторонней физической подготовки, подвижных и спортивных игр, эстафет, упражнений направленных на развитие двигательных качеств с учётом сензитивных периодов развития. В процессе обучения предусматривается развитие координационных способностей девочек, выносливости, силы и др. Традиционные методы физического упражнения будут сочетаться с методами разъяснения и наглядности. В технической начальной подготовке преимущественно используется расчлененный метод обучение (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно целое).

IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИЦИНСКИЙ МОНИТОРИНГ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ.

Педагогический мониторинг обеспечивает: непрерывное слежение за состоянием образовательного процесса, прогнозирование систем обучения, сбор, обработка информации.

Целевая направленность педагогического мониторинга:

- Повышение мастерства тренера-преподавателя;
- Улучшение качества обучения и воспитания.

На учебно-тренировочных занятиях необходимо постоянно наблюдать за сохранением правильной осанки, для этого следует применять специальные комплексы упражнений для формирования мышечного корсета, поддерживающего нормальную осанку.

Следует избегать упражнений с резкими односторонними толчками асимметричным подниманием тяжестей, натуживания, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стопы.

Врачебный мониторинг неотъемлемая и обязательная часть единой системы физического воспитания, призванная обеспечить правильное и эффективное использование средств физической культуры и спорта с целью укрепления здоровья и всестороннего развития личности, а также использование результатов врачебных наблюдений для улучшения организации и методики педагогического процесса.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе подготовки медицинский контроль позволяет следить за динамикой физического развития и функциональной подготовленности спортсменок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Форма педагогического и медицинского мониторинга: тестирование, анализ динамики развития двигательных качеств воспитанниц, медицинский контроль в ОДЮСШ (антропометрия, пульсометрия, измерение артериального давления, определение частоты дыхания и т.д.), медицинский осмотр в ОВФД, определение Индекса здоровья, анкетирование родителей.

Контрольное тестирование проводится **три раза в год:** сентябрь, декабрь, май.

Медицинский контроль осуществляется:

- Диспансерное обследование не менее двух раз в год;

- Дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях;
- Медицинский осмотр и выполнение предписаний врача после перенесенных заболеваний.
- Контроль за использованием фармакологических средств.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности воспитанниц ОДЮСШ проводится комплекс контрольных упражнений (далее тестов).

Тестирование проводится с разрешения врача и в присутствии медицинской сестры. Перед тестированием проводится разминка.

Для оценки уровня физического развития ребёнка имеет значение не столько его стартовые данные, сколько степень прироста показателей их развития, т.е. тренировочный эффект всего учебно-тренировочного процесса.

Показатель прироста определяется формулой В.И. Усакова

$$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{\frac{1}{2} (V_1 + V_2)}$$

Где W – прирост показателей темпов в %;

V₁ - исходный уровень развития качества.

V₂ - конечный уровень.

Темпы прироста (в %)	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного прироста
От 8 до 10	удовлетворительно	За счёт естественного прироста и двигательной активности
От 10 до 15 %	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	отлично	За счёт эффективного естественного прироста и эффективного использования физических упражнений.

Степень прироста показателей физического развития является критерием успешности деятельности тренера-преподавателя, как с отдельно взятым ребёнком, так и со всей группой в целом. Если прирост результатов у большинства детей произошёл за счёт естественного роста двигательной активности ребёнка, то постановка работы тренера-преподавателя с группой требует корректировки по технологии физического воспитания.

ИНДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Число дней, пропущенных детьми в отчётном году по болезням простудного характера

ИНДЕКС ЗДОРОВЬЯ = $\frac{\text{количество наблюдаемого контингента}}{\text{число зарегистрированных пропусков по болезни у наблюдаемого контингента}}$

Аналитические данные о физическом развитии готовят медицинские работники и тренер-преподаватель.

На их основе анализируются условия, обеспечивающие определённый уровень здоровья, соответствующую психологическую среду и здоровый образ жизни.

Учёт пропусков учебно-тренировочных занятий по болезни

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	января	февраль	март	апрель	май
Простудные заболевания (в т.ч. ОРВИ, грипп)									
Инфекционное заболевание									
Травмы, операции									
Количество									

Одним из важных факторов медико-педагогического контроля является соблюдение сроков возобновления учащимися занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм. Сроки определяются врачом индивидуально для каждого учащегося с учётом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы).

Для решения вопроса о допуске к учебно-тренировочным занятиям тренер-преподаватель обязан проконтролировать полученные заключения. Умение выбрать нужные средства и методы развития физических качеств, умелое чередование их с упражнениями для восстановления функций организма после перенесения заболеваний или травм, а также знание признаков утомления необходимы тренеру-преподавателю.

ДОПУСК К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наименование заболевания (травмы)	Сроки возобновления занятий	Примечания
Ангина	Через 2-4 недели	Следует избегать переохлаждения во время занятий.
Острые респираторные	Через 1-3 недели	Следует избегать переохлаждения во

заболевания		время занятий. На открытом воздухе дышать только через нос.
Острый отит	Через 3-4 недели	Следует избегать переохлаждения во время занятий. Исключить упражнения вызывающие головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты).
Пневмония	Через 1-2 месяца	Следует избегать переохлаждения во время занятий. Чаще выполнять дыхательные упражнения.
Плеврит	Через 1-2 месяца	Сроком до полугода исключить упражнения на выносливость, упражнения с натуживанием.
Грипп	Через 2-3 недели	Наблюдение врача, ЭКГ-контроль.
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	Через 1-2 месяца	ЭКГ-контроль, на срок до полугода исключить упражнения на выносливость, силу, упражнения с натуживанием.
Острый нефрит	Через 2-3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость, регулярный контроль за мочой.
Аппендицит (после операции)	Через 1-2 месяца	Избегать упражнений натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку на мышцы живота.
Перелом костей конечностей	Через 3 месяца	Исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность.
Растяжение мышц и связок	Через 1-2 недели	Нагрузка и амплитуда движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через 6 месяцев	Занятия лечебной физической культурой
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2-3 месяца в зависимости от тяжести и характера травмы	Исключить прыжковые упражнения, спортивные игры, наблюдение у врача-невропатолога.

Тренеру-преподавателю важно постоянно контролировать признаки утомления у воспитанниц. Для этого необходимо знать внешние признаки утомления.

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая потливость на висках, майке.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными

			глубокими вдохами
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания. Отставание при ходьбе, беге, в походке
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний тренера	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления передвижения	Замедленное выполнение команд, учащиеся воспринимает только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышка, сердцебиение	Головная боль, жжение в груди, тошнота.
Верным признаком усталости у детей младшего возраста является отсутствие интереса к тренировочному занятию.			

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательная работа – это совместная деятельность тренера-преподавателя, воспитанниц, родителей.

Организация процесса воспитания в спортивной школе опирается на органическое сочетание равных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности.

Воспитательная работа в школе направлена на всестороннее развитие личности учащихся, расширение их кругозора, преемственности и приумножении лучших традиций школы.

Учитывая возраст детей, задача тренера-преподавателя:

- Приучить детей к вежливости – называть тренера-преподавателя по имени отчеству, здороваться, прощаться не только с тренером, но и со всеми работниками спортивной школы.
- Воспитывать умение благодарить взрослого, сверстника.
- Учить выражать просьбу словами, излагать ее понятно, пользоваться словом: пожалуйста.
- Приучать соблюдать элементарные правила поведения в раздевалке, спортивном зале: вести себя спокойно, не кричать, не мешать окружающим.
- Формировать у детей элементарные представления о доброте, взаимопомощи, дружбе, разговаривать друг с другом в приветливой форме.

VI. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЯХ И НАВЫКАХ.

Программа нацелена на последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, гибкости) развитие координации движений,

пространственной ориентации, равновесия, способности оценивать качество выполнения движений, правил подвижных игр.

- дети должны научиться: правильно прыгать с места;
- освоить разные виды лазанья, точно и ритмично, в заданном темпе выполнять физические упражнения не только по показу, но и по словесной инструкции, под музыку, перестраиваться как во время движения, так и стоя на месте.

К концу года дети должны уметь:

- Выполнять задания тренера-преподавателя: останавливаться, присесть, повернуться и т.д.;
- Бегать, сохраняя равновесие, изменять направление, темп бега в соответствии с указанием тренера-преподавателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге в ограниченной плоскости.
- Лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках.
- Правильно принимать исходное положение (основная стойка, сед, упор присев, упор лежа).
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Хвату на нижней жерди во время лазания, лазать, не пропуская реек.
- Сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в ходьбе.
- Сохранять правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений на равновесие.
- Выполнять правильно группировки, перекаты, кувырок вперед сохраняя правильную (плотную) группировку.
- Выполнять наклон ноги вместе, наклон ноги врозь с прямыми ногами.
- Выполнять один шпагат (на правую, левую или прямой).
- Развивать ловкость при выполнении упражнений в подвижных играх.
- Стоиться в колонну по одному, шеренгу, круг.
- Уметь выполнять правила в подвижных играх.
- Уметь выполнять прыжки на батуте, сохраняя равновесие.
- Выполнять образные движения (например: «идет медведь», «крадется кошка»).
- Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и развивать интерес к занятиям физической культуры и спортом.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Осуществление целей и задач спортивно-оздоровительной образовательной программы для девочек 4 лет предполагает получение конкретных результатов.

Основные показатели образовательной деятельности:

- рост спроса на оказываемые ДЮСШ физкультурно-спортивные услуги;

- высокий профессиональный уровень тренеров-преподавателей;
- сохранение существующего потенциала ДЮСШ и создание предпосылок для его наращивания.

Оздоровительные

1. Понимание престижности высокого уровня здоровья, ориентация на здоровый образ жизни.
2. Развитие и укрепление всех параметров физического здоровья.
3. Сознательная забота об укреплении своего здоровья.

Воспитательные

1. Превращение знаний, умений и навыков детей в убеждения, привычки и нормы поведения.
2. Создание комфортной, доброжелательной, образовательной среды и развивающего общения.

ПРОТОКОЛ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Фамилия, имя	Бег (сек.)			Прыжок в длину (см.)			Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек.)			Наклон ноги вместе (см.)			Прирост
	сентябрь V ₁	Май V ₂	% прироста	сентябрь V ₁	Май V ₂	% прироста	сентябрь V ₁	Май V ₂	% прироста	сентябрь V ₁	Май V ₂	% прироста	
Качаева Анна	7,9	7,7	3	90	95	5	6	11		+4	+8		
Алёхина Маша	8,0	7,8	3	100	110		10	15		+3	+8		
Павлова Маша	7,8	7,6	3	60	75		5	10		-7	+4		
Прокопенко Ева	7,7	7,3	5	95	105		10	15		+8	+14		
Грабова Саша	8,0	7,6	5	80	85		7	13		+4	+7		
Шушпанова Маша	7,6	7,2	5	65	80		8	14		+1	+5		
Санькова Алина	8,0	7,8	3	75	80		6	10		+2	+7		
Агашкова Полина	7,8	7,6	3	80	95		7	13		-1	+6		
Скогорева Даша	8,1	7,9	3	60	78		6	10		-6	+1		
Шумаева Вероника	8,0	7,7	4	50	60		8	14		-5	+1		
Морзунова Анна	7,7	7,6	2	45	60		8	13		-15	-5		
Вдовина Таня	8,0	7,8	3	65	75		6	11		+5	+10		
Среднее значение			3										

$$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{\frac{1}{2} (V_1 + V_2)}$$

Где W – прирост показателей темпов в %;

V₁ - исходный уровень развития качества.

V₂ - конечный уровень.

Выводы по тестированию:

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ !

Уважаемые родители! Пожалуйста, выскажите свое отношение к учебно-тренировочным занятиям, которые проводит наш тренер-преподаватель с Вашими детьми. Для того чтобы достоверно ответить на вопросы анкеты поговорите со своим ребенком, узнайте его мнение о занятиях, а также выскажите мнение по своим личным наблюдениям.

Нам важно знать Ваше мнение, чтобы улучшить образовательный процесс, сделать наши занятия более интересными и полезными.

Оценка утверждений: да, нет, не знаю, редко, иногда или ваше мнение.

№№ п/п	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ: да; нет; не знаю; часто; редко; иногда или Ваше мнение.
1.	Ребёнок всегда с нетерпением ждет тренировки?	
2.	Тренировочные занятия доставляют ребёнку радость?	
3.	После тренировочного занятия у ребенка настроение пониженное, неустойчивое?	
4.	Часто ли ребёнок жалуется на головную боль, головокружение, усталость после учебно-тренировочного занятия?	
5.	Физические упражнения улучшают настроение и самочувствие Вашего ребёнка?	
6.	Ребёнку приходится ходить в спортивную школу, потому что так хотят родители?	
7.	Занятия в спортивной секции сделала Вашего ребёнка смелым, решительным?	
8.	Занятия в спортивной секции изменили состояние здоровья Вашего ребёнка?	
9.	Ребёнок рассказывает Вам о своих успехах на учебно-тренировочных занятиях, постоянно их обсуждает?	
10.	Ваш ребёнок безразлично относится к своим физкультурно-спортивным успехам?	
11.	Тренировочные занятия помогают развивать волю и целеустремленность?	
12.	Уровень физической подготовленности Вашего ребёнка заметно прогрессирует?	
13.	Ваш ребёнок жалуется на несправедливое отношение к нему тренера-преподавателя?	
14.	Довольны ли Вы тренером-преподавателем и его отношением к Вашему ребёнку?	
15.	Бывает так, что ребёнок категорически отказывается идти на тренировку, ставит массу условий?	
16.	Ваши обращения к врачу по поводу простудных заболеваний стали значительно меньше?	
17.	Ваши предложения по улучшению образовательного и воспитательного процессов в спортивной школе.	

ЛИТЕРАТУРА:

1. Глазырина Л.Д., Овсянникова В.А.
Волшебный мир движений (методика физического воспитания детей дошкольного возраста).- Минск НМ Центр 1997г.;
2. Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф.
Формирование физической культуры дошкольника. Издательский дом «Ормек» 2006г.;
3. Страковская В.А.
300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - Новая школа Москва 1994г.;
4. Ермакова З.И.
Физическая подготовка детей шестилетнего возраста.- Минск «Университецкая» 1999г.;
5. Бочарова Н.И.
Оценка двигательной подготовленности дошкольников.- Орел 1999г.;
6. Баранов А.А.
Здоровье российских детей // Педагогика 1999г. №8;
7. Березин Н.О., Лашнева И.П.
Диагностика физической подготовленности детей 4-7 лет: Проблемы и пути их разрешения// Школа здоровья, 2003г. №3;
8. Шипилина И.А.
Хореография в спорте // Ростов-на-Дону, Феникс, 2004 г.