



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

650024, г. Кемерово, ул. Дружбы, 7.
тел./факс: 8384-2 38-58-25

E-mail: kemnov-school@yandex.ru

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
протокол № 6 от 30.05.2019 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 14»
И.Е. Косарева



Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка
с элементами восточных единоборств»

Составитель
И.А. Семиниченко, учитель
физической культуры

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	5
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Список литературы	14
Приложение №1.	15

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» для детей 7-15 лет физкультурно-спортивной направленности разработана с целью совершенствования физического развития обучающихся и повышения их функциональных возможностей.

Недельная учебная нагрузка на одного ребенка составляет три учебных часа в неделю. Общее количество учебных часов по программе в год составляет 111 часов. Программа предусматривает проведение занятий в группах до 15 человек.

Актуальность программы связана с возможностью сочетания физического и гражданско-патриотического развития ребёнка, которое позволяет наряду с совершенствованием силовых возможностей организма, воспитать дисциплинированность, законопослушность и желание сохранять и приумножать культурные и духовно-нравственные ценности, накопленных поколениями. Прохождение программного материала предполагает сочетание на занятиях общеразвивающих упражнений с дополнительной тренировкой тех групп мышц, которые необходимы при изучении восточных единоборств, что способствует формированию у детей стойкой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье детей. Восточные единоборства – один из популярнейших среди детей и подростков видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия различными видами восточных единоборств в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие детей и их физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики единоборств.

В программу «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» включены простейшие элементы тхэквондо, айкидо предназначенные, в первую очередь, для системного оздоровления детей, развития растущего организма, поддержания постоянного интереса к занятиям.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья детей с формированием у них потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- освоение элементов техники и тактики основных видов спорта (гимнастика, спортивные игры, тхэквондо, айкидо);
- обучение основам дыхательной гимнастики и самоконтроля;
- развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- формирование правильной осанки;
- формирование навыков закаливания организма.
- воспитание смелости, решительности, дисциплинированности, ответственности и коммуникабельности;
- воспитание силы воли, высоких нравственно-духовных качеств;
- формирование у детей мотивации к дальнейшим занятиям по тхэквондо, айкидо

1.3. Содержание программы Учебный план

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1		1
3	Моральная и специальная психологическая подготовка	1		1
4	Особенности дыхания при выполнении упражнений	1	9	10
5	Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений	1	25	26
6	Акробатические упражнения	1	16	17
7	Прикладная акробатика и самостраховка при падениях	3	22	25
8	Общеразвивающие физические упражнения	2	28	30
		Всего часов		111

Содержание учебного плана

Для развития физических качеств у детей требуется совершенствование межмышечной координации и установление новых координационных взаимоотношений между работающими группами мышц. Физические упражнения для детей должны быть динамичными, охватывать большое число мышечных групп, с постепенным чередованием работы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Важно выполнять их из различных исходных положений (стоя, лежа, сидя), добываясь правильной техники.

Чтобы тренировочные занятия не превратились в монотонную череду разучиваемых приемов, вводятся игровые элементы на основе знакомых детям упражнений, подвижные игры с элементами единоборств: игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать; игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу).

Необходимо учитывать, что любые двигательные действия, выполняемые ребенком одновременно с другими детьми, вызывают чувство удовлетворения, желание хорошо выполнять упражнения, вселяют бодрость, уверенность в своих силах.

Теоретические занятия могут проводиться как отдельно, так и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–15 минут в ходе практического занятия).

Вводное занятие. Правила поведения в спортзале и на спортивных площадках, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки. Виды и характер восточных единоборств, краткие сведения из истории их возникновения и развития.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Значение и содержание самоконтроля. Простейшие приемы спортивного массажа.

Моральная и специальная психологическая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Общая характеристика волевых качеств спортсмена (целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство). Психоземotionalные основы восточных единоборств.

Особенности дыхания при выполнении упражнений. Дыхание. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при выполнении физических упражнений. Согласование движений рук и ног с дыханием.

Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений.

Значимость изучаемого материала для здоровья и жизнедеятельности занимающихся, начальное обучение основам растяжки и акробатических упражнений, растяжка на продольный шпагат, растяжка на поперечный шпагат, растяжка мышц нижних конечностей (используется для снижения нагрузки), растяжка мышц верхних конечностей, растяжка мышц спины, растяжка мышц брюшного пресса.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью); из упора присев перекаты назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладная акробатика и самостраховка при падениях. Базовые принципы падения: сохранение состояния расслабления в любой ситуации; выдох в момент контакта с поверхностью или непосредственно перед ним; выполнение четкого хлопка расслабленной рукой о землю.

Перекаты и падения на руки, на спину, с поворотами; кувырки вперед с места, с прыжка, назад, боком; техника быстрых кувырков и перекатов; сальто вперед и назад; прикладные повороты с опорой руками.

Падение вперёд (приземление происходит на ладони, предплечья и нижние части передних поверхностей бёдер, плечи и руки направлены вертикально вниз, голова поворачивается в сторону). Падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение с прыжка, падение из стойки.

Самостраховка с переката назад (из упора присев перекат назад с хлопком обеими руками). Самостраховка вправо (из упора присев перекат вправо, хлопок правой рукой). Самостраховка влево (из упора присев перекат влево, хлопок левой рукой).

Общеразвивающие физические упражнения. Развитие скоростных способностей (бег на месте в максимальном темпе, челночный бег, бег с ускорениями из разных исходных положений).

Развитие силовых способностей (комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощениями: гантели, эспандер, набивные мячи). Элементы скоростно-силовых действий с приемами айкидо, тхэквондо. Правила выполнения упражнений.

Развитие выносливости (равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности). Выполнение комплексов упражнений, первоначальные тактико-технические действия в поединке.

Развитие координации (жонглирование (руками) волейбольным и теннисным мячом, жонглирование (ногами) футбольным мячом, равновесие тела на подвижной опоре). Выполнение комплексов упражнений для разучивания приемов айкидо.

Развитие гибкости (комплексы упражнений, выполняемые с большой амплитудой движений, на подвижность суставов (активные и пассивные), на напряжение и расслабление мышц, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением). Комплекс приемов айкидо. Комплекс приемов тхэквондо.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, за отечественный спорт;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаю-

щихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Число	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	сентябрь	Теоретическое занятие	3	Вводное занятие.	Спортивный зал	
					Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	Спортивный зал	
					Моральная и специальная психологическая подготовка	Спортивный зал	входной контроль
2	2 неделя	сентябрь	Теоретическое занятие	3	Особенности дыхания при выполнении упражнений		
			Практическое занятие		Дыхание. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при выполнении физических упражнений.	Спортивный зал	
					Дыхание. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при выполнении физических упражнений.	Спортивный зал	
3	3 неделя	сентябрь	Практическое занятие	3	Дыхание. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при выполнении физических упражнений.	Спортивный зал	
					Согласование движений рук с дыханием.	Спортивный зал	
					Согласование движений рук	Спортив-	

					с дыханием.	ный зал	
4	4 неделя	сентябрь	Практическое занятие	3	Согласование движений ног с дыханием.	Спортивный зал	
					Согласование движений ног с дыханием.	Спортивный зал	
					Согласование движений рук и ног с дыханием.	Спортивный зал	текущий контроль
5	1 неделя	октябрь	Теоретическое занятие	3	Растяжка различных групп мышц. Значимость изучаемого материала для здоровья и жизнедеятельности	Спортивный зал	
			Практическое занятие		Начальное обучение основам растяжки и акробатических упражнений	Спортивный зал	
			Практическое занятие		Начальное обучение основам растяжки и акробатических упражнений	Спортивный зал	
6	2 неделя	октябрь	Практическое занятие	3	Растяжка на продольный шпагат	Спортивный зал	
					Растяжка на продольный шпагат	Спортивный зал	
					Растяжка на продольный шпагат	Спортивный зал	
7	3 неделя	октябрь	Практическое занятие	3	Растяжка на поперечный шпагат	Спортивный зал	
					Растяжка на поперечный шпагат	Спортивный зал	
					Растяжка на поперечный шпагат	Спортивный зал	
8	4 неделя	октябрь	Практическое занятие	3	Растяжка мышц нижних конечностей (используется для снижения нагрузки),	Спортивный зал	
					Растяжка мышц нижних конечностей (используется для снижения нагрузки),	Спортивный зал	
					Растяжка мышц нижних конечностей (используется для снижения нагрузки),	Спортивный зал	
9	5 неделя	октябрь	Практическое занятие	3	Растяжка мышц верхних конечностей	Спортивный зал	
					Растяжка мышц верхних конечностей	Спортивный зал	
					Растяжка мышц верхних конечностей	Спортивный зал	текущий контроль
10	1 неделя	ноябрь	Практическое занятие	3	Растяжка мышц спины	Спортивный зал	
					Растяжка мышц спины	Спортивный зал	
					Растяжка мышц спины	Спортивный зал	

11	2 неделя	ноябрь	Практическое занятие	3	Растяжка мышц брюшного пресса	Спортивный зал	
					Растяжка мышц брюшного пресса	Спортивный зал	
					Растяжка мышц брюшного пресса	Спортивный зал	
12	3 неделя	ноябрь	Практическое занятие	3	Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений.	Спортивный зал	
					Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений.	Спортивный зал	
					Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений.	Спортивный зал	
13	4 неделя	ноябрь	Практическое занятие	3	Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений.	Спортивный зал	
			Теоретическое занятие		Акробатические упражнения	Спортивный зал	
			Практическое занятие		Упоры (присев, лежа, согнувшись)	Спортивный зал	
14	1 неделя	декабрь	Практическое занятие	3	Седы (на пятках, с наклоном, углом)	Спортивный зал	
					Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью)	Спортивный зал	
					Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью) из упора присев перекаты назад и боком	Спортивный зал	
15	2 неделя	декабрь	Практическое занятие	3	Перекаты из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	Спортивный зал	
					Полупереворот назад в стойку на коленях	Спортивный зал	
					Кувырок вперед в группировке из стойки на лопатках	Спортивный зал	
16	3 неделя	декабрь	Практическое занятие	3	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев	Спортивный зал	
					Кувырок вперед, назад до упора	Спортивный зал	
					«Мост» из положения лежа	Спортив-	

					на спине	ный зал	
17	4 неделя	декабрь	Практическое занятие	3	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения	Спортивный зал	
					Акробатические комбинации	Спортивный зал	
					Акробатические комбинации	Спортивный зал	текущий контроль
18	1 неделя	январь	Практическое занятие	3	Акробатические комбинации	Спортивный зал	
					Акробатические комбинации	Спортивный зал	
					Акробатические комбинации	Спортивный зал	
19	2 неделя	январь	Теоретическое занятие, практическое занятие	3	Прикладная акробатика и самостраховка при падениях Базовые принципы падения: сохранение состояния расслабления в любой ситуации	Спортивный зал	
					Базовые принципы падения: сохранение состояния расслабления в любой ситуации	Спортивный зал	
					Базовые принципы падения: сохранение состояния расслабления в любой ситуации	Спортивный зал	
20	3 неделя	январь	Практическое занятие	3	Базовые принципы падения: выполнение четкого хлопка расслабленной рукой о землю.	Спортивный зал	
					Базовые принципы падения: выполнение четкого хлопка расслабленной рукой о землю.	Спортивный зал	
					Базовые принципы падения: выполнение четкого хлопка расслабленной рукой о землю.	Спортивный зал	текущий контроль
21	1 неделя	февраль	Практическое занятие	3	Перекаты и падения на руки, на спину, с поворотами	Спортивный зал	
					Перекаты и падения на руки, на спину, с поворотами	Спортивный зал	
					Перекаты и падения на руки, на спину, с поворотами	Спортивный зал	
22	2 неделя	февраль	Практическое занятие	3	Кувырки вперед с места, с прыжка, назад, боком	Спортивный зал	
					Кувырки вперед с места, с прыжка, назад, боком	Спортивный зал	
					Сальто вперед	Спортив-	

						ный зал	
23	3 неделя	февраль	Практи- ческое занятие	3	Сальто назад	Спортив- ный зал	
					Сальто вперед и назад	Спортив- ный зал	
					Прикладные повороты с опорой руками	Спортив- ный зал	
24	4 неделя	февраль	Практи- ческое занятие	3	Прикладные повороты с опорой руками	Спортив- ный зал	
					Падение вперед (приземле- ние происходит на ладони, предплечья и нижние части передних поверхностей бё- дер, плечи и руки направле- ны вертикально вниз, голова поворачивается в сторону)	Спортив- ный зал	
					Падение вперед и назад че- рез партнера, стоящего на четвереньках,	Спортив- ный зал	текущий контроль
25	1 неделя	март	Практи- ческое занятие	3	Падение с прыжка, падение из стойки	Спортив- ный зал	
					Самостраховка с переката назад (из упора присев пе- рекат назад с хлопком обе- ими руками)	Спортив- ный зал	
					Самостраховка с переката назад (из упора присев пе- рекат назад с хлопком обе- ими руками)	Спортив- ный зал	
26	2 неделя	март	Практи- ческое занятие	3	Самостраховка вправо (из упора присев перекач впра- во, хлопок правой рукой)	Спортив- ный зал	
					Самостраховка вправо (из упора присев перекач впра- во, хлопок правой рукой)	Спортив- ный зал	
					Самостраховка влево (из упора присев перекач влево, хлопок левой рукой)	Спортив- ный зал	
27	3 неделя	март	Практи- ческое занятие	3	Самостраховка влево (из упора присев перекач влево, хлопок левой рукой)	Спортив- ный зал	
					Общеразвивающие физиче- ские упражнения	Спортив- ный зал	
					Развитие скоростных спо- собностей бег на месте в максимальном темпе	Спортив- ный зал	
28	4 неделя	март	Практи- ческое занятие	3	Развитие скоростных спо- собностей челночный бег	Спортив- ный зал	
					Развитие скоростных спо- собностей бег с ускорения- ми из разных исходных по-	Спортив- ный зал	

					ложений		
					Развитие скоростных способностей (бег на месте в максимальном темпе, челночный бег, бег с ускорениями из разных исходных положений)	Спортивный зал	текущий контроль
29	1 неделя	апрель	Практическое занятие	3	Развитие силовых способностей (комплексы общеобразующих и локально воздействующих упражнений с отягощениями: гантели, эспандер, набивные мячи)	Спортивный зал	
					Развитие силовых способностей (комплексы общеобразующих и локально воздействующих упражнений с отягощениями: гантели, эспандер, набивные мячи)	Спортивный зал	
					Развитие силовых способностей (комплексы общеобразующих и локально воздействующих упражнений с отягощениями: гантели, эспандер, набивные мячи)	Спортивный зал	
30	2 неделя	апрель	Практическое занятие	3	Элементы скоростно-силовых действий с приемами айкидо. Правила выполнения упражнений.	Спортивный зал	
					Элементы скоростно-силовых действий с приемами айкидо. Правила выполнения упражнений.	Спортивный зал	
					Элементы скоростно-силовых действий с приемами айкидо. Правила выполнения упражнений.	Спортивный зал	
31	3 неделя	апрель	Практическое занятие	3	Элементы скоростно-силовых действий с приемами айкидо. Правила выполнения упражнений.	Спортивный зал	
					Элементы скоростно-силовых действий с приемами тхэквондо. Правила	Спортивный зал	

					выполнения упражнений.		
					Элементы скоростно-силовых действий с приемами тхэквондо. Правила выполнения упражнений.	Спортивный зал	
32	4 неделя	апрель	Практическое занятие	3	Элементы скоростно-силовых действий с приемами тхэквондо. Правила выполнения упражнений.	Спортивный зал	
					Элементы скоростно-силовых действий с приемами тхэквондо. Правила выполнения упражнений.	Спортивный зал	
					Развитие выносливости (равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности).	Спортивный зал	
33	5 неделя	апрель	Практическое занятие	3	Выполнение комплексов упражнений, первоначальная тактико-технические действия в поединке	Спортивный зал	
					Выполнение комплексов упражнений, первоначальная тактико-технические действия в поединке	Спортивный зал	
					Выполнение комплексов упражнений, первоначальная тактико-технические действия в поединке	Спортивный зал	текущий контроль
34	1 неделя	май	Практическое занятие	3	<u>Развитие координации</u> (жонглирование (руками) волейбольным и теннисным мячом)	Спортивный зал	
					Развитие координации (жонглирование ногами футбольным мячом, равновесие тела на подвижной опоре)	Спортивный зал	
					Выполнение комплексов упражнений для разучивания приемов айкидо.	Спортивный зал	
35	2 неделя	май	Практическое занятие		Выполнение комплексов упражнений для разучивания приемов айкидо.	Спортивный зал	
					Выполнение комплексов упражнений для разучивания приемов айкидо.	Спортивный зал	итоговый контроль
					<u>Развитие гибкости</u> (комплексы упражнений, выполняемые с большой амплитудой движений, на подвиж-	Спортивный зал	

					ность суставов (активные и пассивные).		
36	3 неделя	май	Практическое занятие		Развитие гибкости (комплексы упражнений, выполняемые с большой амплитудой движений, на подвижность суставов (активные и пассивные).	Спортивный зал	
					Развитие гибкости (выполнение комплекса упражнений на напряжение и расслабление мышц, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением)	Спортивный зал	
					Комплекс приемов тхэквондо.	Спортивный зал	
37	4 неделя	май	Практическое занятие		Комплекс приемов тхэквондо.	Спортивный зал	
					Комплекс приемов тхэквондо.	Спортивный зал	
					Показательные выступления	Спортивный зал	итоговый контроль

2.2. Условия реализации программы

Дидактический материал:

- картотека подвижных игр;
- картотека дыхательной гимнастики;
- картотека упражнений на релаксацию;

Материально-техническое оснащение занятий:

- музыкальный центр;
- аудиозапись с музыкой для релаксации;
- спортивно-игровой комплекс (лестницы, перекладины, канат);
- гимнастические стенки, скамейки, палки;
- мягкие модули: кубы, цилиндры, призмы;
- для профилактики плоскостопия: ребристые дорожки, камешки;
- стойки для прыжков;
- напольные и настенные мишени;
- оборудование для игр в городки, кегли;
- мячи разных размеров;
- кубики;
- скакалки;
- мешочки с песком;
- флажки;
- стойки конусовидные;
- маты.

2.3. Формы аттестации

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль (первичная диагностика)
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и

направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

– итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

2.4. Оценочные материалы

№ п/п	Параметры тестирования	Начало года			Конец года		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Отжимания от пола	10	7	5	15	13	10
2	Подъем туловища	17	13	10	25	20	17
3	Подъем ног из положения лежа	15	12	10	18	15	12
4	Техника выполнения самостраховки	5	4	3	5	4	3
5	Техника выполнения кувырков	5	4	3	5	4	3

2.5. Список литературы

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов на Дону,2002.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. Академия, 2004.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма
на занятиях**

1. Все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму.
2. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.
3. Занятия должны проходить только под руководством педагога.
4. Во время тренировки по свистку педагога обучающиеся немедленно прекращают выполнение упражнения.
5. После окончания занятий занимающиеся организованно выходят из зала под наблюдением педагога.