

Утверждено и рекомендовано к
использованию в образовательном процессе
Экспертно-методическим советом
тренерского факультета
Протокол № 01 от 26 сентября 2024 г.

УДК: 796.4-053.2
К 59

Козлов В.В., Михалина Г.М., Парахин В.А.

Двигательное развитие детей и подростков средствами спортивных видов гимнастики в условиях дополнительного образования: Учебное пособие для студентов РУС «ГЦОЛИФК», обучающихся по направлению 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика», «спортивная акробатика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» / В.В. Козлов. – М.: «Колос-с», 2024. – 113 с.

ISBN 978-5-00129-465-8

Рецензент: Адамова И.В. — доцент кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК», кандидат педагогических наук, доцент.

Учебное пособие «Двигательное развитие детей и подростков средствами спортивных видов гимнастики в условиях дополнительного образования» составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика», «спортивная акробатика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

ISBN 978-5-00129-465-8



Оглавление

Введение.....	4
1. Этапы двигательного развития детей и подростков.....	6
2. Характеристика спортивных видов гимнастики и их отличительные особенности	9
3. Общие требования безопасности при занятиях спортивными видами гимнастики	13
4. Структура учебно-тренировочного процесса.....	14
5. Требования к объему учебно-тренировочного процесса	18
6. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).19	
7. Виды подготовки (общая и специальная физическая, техническая), а также их соотношение в структуре учебно-тренировочного процесса	19
7.1. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах подготовки спортивными видами гимнастики	20
7.2. Годовой план спортивной подготовки.....	21
8. Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и экипировке.....	24
8.1. О медицинском допуске к занятиям	24
9. Краткая характеристика возрастных периодов развития детей и подростков	25
9.1. Особенности развития детей от 1,5 до 3-х лет	25
9.2. Возрастные особенности физического и психического развития детей 3-6 лет.....	36
9.3. Возрастные особенности физического и психического развития детей 7-10 лет.....	42
9.4. Возрастные особенности физического и психического развития детей подросткового возраста	44
10. Физическая подготовка.....	50
11. Развитие физических качеств.....	56
12. Техническая подготовка	65
13. Примерные упражнения и комбинации для оценки уровня технической подготовленности.....	69
14. Средства и методы тренировки	77
15. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	80
15.1. Критерии оценки результатов реализации	83
15.2. Контроль результативности учебно-тренировочного процесса.....	83
16. Комплекс контрольных упражнений и тесты для оценки общей и специальной физической и технической подготовки спортсменов.....	89
17. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности.....	93
18. Перечень материально-технического обеспечения	97
Список литературы	101
Приложение	104