

УДК 796/799
ББК 75.6я73
М69

*Рекомендовано к изданию Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания ФГБОУ ВО
«РГУФКСМиТ». Протокол № 6 от 24 февраля 2022 г.*

Рецензенты:

Ю.К. Гавердовский – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК);

С.Е. Табаков – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК).

Михалина Г.М., Игонова Е.С.

М69 Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Г.М. Михалина, Е.С. Игонова. – М.: Спорт, 2022. – 172 с.

ISBN 978-5-907225-97-8

В учебном пособии обобщен материал, относящийся к программному содержанию занятий детей 4–7 лет с учетом возрастных особенностей их физического и психического развития на основе использования гимнастических упражнений, являющихся одним из основных средств физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста.

Рекомендуется студентам высших учебных заведений физической культуры и спорта, а также специалистам, осуществляющим спортивную подготовку в области детско-юношеского спорта.

© Текст, Г.М. Михалина,
Е.С. Игонова, 2022

© Оформление, издание,
издательство «Спорт», 2022

ISBN 978-5-907225-97-8

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| Введение | 5 |
| Раздел 1. Возрастные особенности физического и психического развития детей среднего и старшего дошкольного возраста | 9 |
| Контрольные вопросы к разделу 1..... | 13 |
| Раздел 2. Планирование учебно-тренировочного процесса | 15 |
| Контрольные вопросы к разделу 2..... | 24 |
| Раздел 3. Программный материал занятий начальной спортивной подготовкой | 25 |
| Контрольные вопросы к разделу 3..... | 77 |
| Раздел 4. Педагогический контроль..... | 78 |
| 4.1. Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 4–7 лет | 78 |
| 4.2. Тестирование начальной спортивной подготовленности детей 4–7 лет | 89 |
| Контрольные вопросы к разделу 4..... | 96 |
| Раздел 5. Требования к уровню подготовленности детей 7 лет | 97 |
| Раздел 6. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию | 99 |
| Раздел 7. Перечень информационного обеспечения | 101 |
| Приложения | |
| 1. Рабочее планирование занятий с детьми 4–5 лет первого года занятий | 103 |

| | |
|--|-----|
| 2. Рабочее планирование занятий с детьми 5–6 лет второго года занятий | 120 |
| 3. Рабочее планирование занятий с детьми 6–7 лет третьего года занятий | 139 |
| 4. Игровые задания, используемые в занятиях начальной спортивной подготовки с детьми 4–7 лет | 160 |