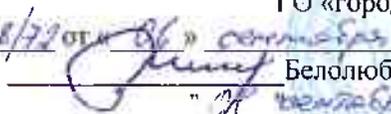


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЯКУТСК»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ №1»
ГО «город Якутск»

Приказ № 01-08/72 от «06» сентября 2023 г.

Белолобский И.П.
" 11 сентября 2023 г.

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск»
протокол № 4
от «11» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по сложно-координационному виду спорта
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Возраст участников программы:

мальчики 7 – 18 лет

девочки 6 – 18 лет

Срок реализации 8 лет: 2023 – 2030 год

Авторы программы:

- Сивцева Анжела Михайловна - заместитель директора по УВР
- Ощепкова Людмила Леонидовна - старший тренер-преподаватель высшей категории
- Качановская Ольга Евгеньевна - старший тренер-преподаватель высшей категории
- Данилова Людмила Романовна – тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

г. Якутск, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Нормативно-законодательные акты.
- 1.2. Направленность, цели и задачи общеразвивающей программы.
- 1.3. Характеристика вида спорта.
- 1.4. Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения.
- 1.5. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы обучающимися.

1.1. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта спортивная гимнастика разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г.; Приказа Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

1.2. Направленность, цели и задачи дополнительной общеразвивающей образовательной программы

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей образовательной программе направлена:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, в частности спортивной гимнастикой;
- выявление, развитие и поддержка талантливых детей, а также лиц, проявивших способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и

педагогике, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта

Термин «гимнастика» зародился в античные времена (звучал как «агонистика»). Античная система агонистики включало в себя систему упражнений для гармоничного развития мускулатуры тала, которая также была направлена на укрепление здоровья, возможность сделать организм крепким, сильным и выносливым.

Спортивная гимнастика – один из основных видов спорта, представляет собой многообразный вид спорта для юношей и девушек. Включает учебно – тренировочную работу и соревнования выполнении вольных упражнений, опорных прыжков и упражнений на снарядах – конь – махи, кольцах, параллельных брусьях и перекладине для юношей, на разновысоких брусьях и бревне для девушек.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Спортивная гимнастика (0160001611Я) включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
Командные соревнования	0160011611Я
Многоборье	0160021611Я
Вольные упражнения	0160031611Я
Конь – махи	0160041611А
Кольца	0160051611А
Опорный прыжок	0160061611Я
Параллельные брусья	0160071611А
Перекладина	0160081611А
Разновысокие брусья	0160091611Б

Спортивная гимнастика включает в себя упражнения на развитие мышц всего тела, гибкости, улучшение координации движений, укрепление психоэмоционального состояния человека. Спортивная гимнастика на снарядах направлена на достижение высоких результатов по нескольким дисциплинам, включает в себя прыжки и силовые упражнения. Один из самых зрелищных и красивых видов спорта. Как юноши, так и девушки поражают прекрасным телосложением и осанкой. А выполнение комплексов упражнений высокого уровня поражают своим бесстрашием.

Одной из характерных особенностей спортивной гимнастики является проведение занятий и соревнований по принципу многоборья. Принцип многоборья типичен для гимнастов всех разрядов, и это накладывает определенный отпечаток на всю систему подготовки гимнастов, и особенно на методику обучения и тренировки. Характерны особенностью спортивной гимнастики является возможность комбинирования различных упражнений. Квалификационный уровень гимнастов определяет качество выполнения комбинаций, состоящих из отдельных элементов и соединений определенной трудности. Комбинирование различных по структуре и трудности элементов и соединений способствует овладению двигательными навыками и развивает физические и психологические качества.

Большое разнообразие вариантов гимнастических движений составляет также одну из характерных особенностей спортивной гимнастики. Особенностью спортивной гимнастики является возможность оказывать широкое воздействие на весь организм занимающихся и одновременно с этим относительно избирательно влиять на развитие различных частей и органов тела.

Важной особенностью спортивной гимнастики является возможность решать различные педагогические задачи одними и теми же гимнастическими упражнениями. В одном случае эти упражнения выступают как средства разминки, подготовки организма к выполнению отдельных различных по сложности гимнастических упражнений, в другом – средством развития силы, выносливости и т.д. структура гимнастических упражнений позволяет довольно точно дозировать физическую

нагрузку подбором по трудности гимнастических упражнений, количество повторений упражнений, количеством элементов, включаемых в комбинацию, изменением условий выполнения упражнений (исходных, промежуточных и конечных движений и положений тела), изменение высоты, ширины снарядов и т.п.

1.4. Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися дополнительной общеразвивающей образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по общеразвивающей программе составляет 9 лет (7 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

I. Спортивно-оздоровительные группы (1-9 годы обучения). На этом этапе основной целью является укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; повышение физических качеств обучающихся.

II. Базовый уровень сложности (1-4 годы обучения) сочетается с группами начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения детей от 5 до 8 (девочки) и от 6 до 9 (мальчики) лет, с учебно-тренировочными группами 1, 2, 3, 4 годов обучения детей от 8-13 лет (девочки) и от 9 до 14 лет (мальчики).

Базовый уровень общеразвивающей программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, а также медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Базовый уровень образовательной программы решает следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- повышение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, спортивной одаренности.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств.

III. Углубленный уровень сложности (1-2 годы обучения) сочетается с учебно-тренировочными группами 4-5 годов обучения и группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Возраст воспитанников от 14 до 17 (девочки) и от 15 до 17 (мальчики) лет.

Эффективность спортивной тренировки на этапе базового уровня сложности обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Основной задачей технической является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Преимущественные задачи углубленного уровня сложности: продолжить совершенствовать техники; воспитывать специальные физические качества; повышать функциональную подготовленность; осваивать допустимые тренировочные нагрузки; продолжить накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На данном этапе юный спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнования. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, совершенствование координационной и ритмической структуры при беге и прыжках.

В МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск» для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки, в области образования, педагогики и в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивает срок обучения по общеразвивающей программе на углубленном уровне может увеличиться до 4 лет.

Трудоемкость общеразвивающей программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год. МБУ ДО «ДЮСШ №1 ГО «город Якутск» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося, может реализовывать общеразвивающей программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности –
6 лет для девочек и с 7 лет мальчиков

Таблица 1

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость групп
Спортивно-оздоровительные группы	1-8 лет	10 -14 человек
Базовый уровень сложности	1 год	14 человек
	2 год	12 человек
	3 год	10 человек
	4 год	10 человек
	5 год	10 человек
	6 год	8 человек
	7 год	8 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	4 человек
	2 год	2 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися

Результатом освоения общеразвивающей программы по спортивной гимнастике является:

1.5.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

1.5.1.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.5.1.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.5.1.3. В предметной области "вид спорта":

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

1.5.1.4. В предметной области «хореография», «акробатика»:

Для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.5.1.5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.5.1.6. В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.5.1.7. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.5.1.8. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.5.2. УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

1.5.2.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

• знание основ спортивного питания.

1.5.2.2. В предметной области **"общая и специальная физическая подготовка"**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

1.5.2.3. В предметной области **"основы профессионального самоопределения"**:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.5.2.4. В предметной области **"вид спорта"**:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.5.2.5. В предметной области **"различные виды спорта и подвижные игры"**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.5.2.6. В предметной области **"судейская подготовка"**:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

1.5.2.7. В предметной области **"развитие творческого мышления"**:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и

отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.5.2.8. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.5.2.9. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.6. Условия реализации общеразвивающей программы

К условиям реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации общеразвивающей программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации общеразвивающей программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296). На обучение по общеразвивающей программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по общеразвивающей программе спортивно-оздоровительных групп, базового и углубленного уровней.

На спортивно-оздоровительные группы и этапы базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов.

**Примерный учебный план
по спортивной гимнастике (на 42 недели)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень							Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2
Период подготовки	1-8									
Возраст учащихся										
девочки	5-18	6-7	6-7	7-8	8-9	10-11	11-12	12-13	14-15	15-17
мальчики	6-18	7-8	7-8	8-9	9-10	11-12	12-13	13-15	15-16	16-17
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	10-14	14	12	10	10	10	8	8	4	2
Недельная нагрузка (час)	4,5-6	4,5-6	6-9	9-12	9-12	12-15	15-18	15-18	18-21	21-24
Разрядные требования			б/р, 3 юн.	3 юн., 2 юн.	1 юн.	III сп.	II сп.	I сп.	I сп., КМС	КМС
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	189-252	189-252	252-378	378-504	378-504	504-630	630-756	630-756	756-882	882-1008
Тематический план										
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень							Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36		25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32		35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12		12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12		10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5		4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4		2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4		4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	378-504	504-630	630-756		756	1008

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая

подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники спортивной гимнастики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» И «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий

уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – способствует формированию базовых гимнастических навыков и овладению конкретными, более сложными гимнастическими упражнениями. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

ВИД СПОРТА

Включает в себя техническую подготовку, процесс овладения многоборьем – опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения (девушки), вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина (юноши), хореографию, акробатику.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка направлена на обучение гимнастов конкретным упражнениям, формирование конкретных двигательных навыков. Овладение техникой гимнастических упражнений строю на общей и специальной физической подготовке и осуществляю в единстве с психологической и тактической подготовкой.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей гимнаста для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого

спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика спортивной гимнастики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

2.3. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Профессиональное самоопределение — это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на базовом уровне. В процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. В старших группах и на углубленном уровне под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-разрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

2.4. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Легкая атлетика (для базового уровня): ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Бег по пересеченной местности 3 – 5 километра.

Лыжи: ходьба на лыжах 2 – 3 километра. Спуски с гор.

Плавание: плавание спортивными стилями кроль, брасс, на спине 200 – 500 м.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков. Лыжные прогулки, плавание, бег на средние и длинные дистанции, кросс по пересеченной местности, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем.

Игровые виды и единоборства необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Подвижные игры: игры типа эстафет с бегом, преодолением препятствий, переносом предметов, метанием. Игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану»,

«Перестрелка», «Удочка», «Поймай мяч», «Вызов».

Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол, гандбол, волейбол (по необходимости по упрощенным правилам).

2.5. ХОРЕОГРАФИЯ

Хореография является неотъемлемой частью технической подготовки в спортивной гимнастике, на гимнастическом снаряде. Под хореографической подготовкой следует понимать определенную систему упражнений, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов, искусству танца.

Хореографическая подготовка включает в себя помимо элементов хореографии движения художественной гимнастики и общеразвивающие упражнения, элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев.

Занятия по хореографии включают выполнение упражнений у опоры (экзерсис у станка), экзерсис на середине зала, спортивные этюды, а также на гимнастическом снаряде - бревно (у девочек). Применение классического экзерсиса у опоры и на середине зала способствуют решению вышеуказанных задач, а именно, укрепляет суставно-мышечный аппарат, воспитывает правильную осанку, вырабатывает точность, свободу, координацию движений, выразительность их исполнения.

Занятия по хореографии должны проводиться с музыкальным сопровождением. Использование музыки содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает точность и выразительность, индивидуальную манеру исполнения упражнений. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии занимающихся, концентрирует их внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливает эффект выполняемых физических упражнений.

2.6. АКРОБАТИКА

Акробатика – одно из средства развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

В занятия включаются преимущественно динамические упражнения, овладение которыми улучшает способность к быстрым движениям и помогает усвоить технику сложных упражнений на снарядах (особенно соскоков). Кроме того, акробатические элементы включаются в вольные упражнения, делают их более сложными и интересными по композиции.

2.7. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной гимнастике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.8. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Развитие творческого мышления:

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по общеобразовательной программе:

методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).
- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.

приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.

2.9. НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Учебный материал (якутские национальные прыжки – «кылыбы», «ыстанга», «куобах»; прыжки через нарты (препятствия); якутские национальные игры (самобытные физические упражнения, элементы национальных состязаний, подвижные игры, развлечения).

Якутские национальные прыжки – сложные циклические упражнения, состоящие из разбега, отталкивания, последовательных промежуточных прыжков и приземления. От степени разновидности выполнения различают три вида прыжков: кылыбы – безостановочные скачки с разбега, отталкиваясь на одной ноге, с приземлением на обе ноги; ыстанга – попеременные прыжки с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги (прыжки в шаге), напоминающие широкий шаг скачущего оленя; куобах – безостановочные прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами, с места или небольшого (7-11 метрового) разбега, прыжки куобах в дословном переводе на русский язык значат «заячий прыжок».

Разработана обоснована методика развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей учащихся среднего школьного возраста на основе использования модифицированных самобытных средств физического воспитания коренных народов Республики Саха (Якутия) с учетом климатогеографических особенностей среды проживания, материально-технических условий занятий физическим воспитанием, возрастных особенностей учащихся. Апробация способствовала достоверному улучшению большинства показателей быстроты, силы и скоростно-силовых способностей.

2.10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В классификации физических нагрузок и физических упражнений есть два термина: общие и специальные упражнения или нагрузка.

Первый термин означает, что упражнение или нагрузка даются для развития общей физической формы, то есть не связанной с определенным видом спорта. Специальные упражнения или нагрузка напротив воздействуют на те группы мышц, функциональные системы или же формируют двигательные умения и навыки, которые определяют успех в том виде спорта, которым мы занимаемся.

Стойка на руках — это вертикальное положение тела вниз головой с опорой на ладони параллельно расположенных рук и максимально выпрямленным туловищем. Стойка на руках является как самостоятельным упражнением, так и входит в состав более сложных маховых или силовых упражнений. В них она может являться в качестве исходного или конечного положения и проходящего элемента. Владение стойкой на руках является основным навыком, которым должен овладеть юный

гимнаст. Мастерски исполняемые упражнения, связанные со стойками на руках, существенно повышают надежность и зрелищность выступлений.

Задачами «стойечной подготовки» являются:

- учить гимнаста самостоятельно выполнять технически правильную стойку на руках, совершая различные движения ногами;
- учить сохранять равновесие после каких-либо передвижений на руках, поворотов.

Отталкивание руками. Этот навык имеет большое значение не только в опорных прыжках и вольных упражнениях, но и на других гимнастических снарядах, в частности при выполнении соскоков. В связи с этим, огромное значение приобретает развитие скоростно- силовых качеств мышц плечевого пояса. Появилась формулировка «прыгучесть на руках. Отталкивание руками на движении вперед (темповой переворот вперед), отличается от курбетных отталкиваний руками (рондат, «фляк»). Отталкивание руками на движении вперед происходит при достаточной горизонтальной скорости, наличие которой, основное условием мощного отталкивания. Само отталкивание руками должно выполняться в положении близком к стойке на руках, следовательно, необходимо научить гимнаста качественно выполнять стойку на руках, а затем переходить к обучению отталкивания руками. Совершенствовать же эти навыки можно параллельно.

Отталкивание ногами. Особое значение имеет навык отталкивания ногами от упругой поверхности. От взаимодействия гимнаста и опоры во время отталкивания ногами зависит траектория полета и качество прыжка. Навык отталкивания ногами важен в вольных упражнениях и опорном прыжке. Необходимо уже на начальном этапе обучения заложить прочный фундамент для освоения отталкивания ногами в различных режимах работы мышц.

Динамическая осанка.

Правила спортивной гимнастики предъявляют жесткие требования к положению тела спортсмена во время выполнения упражнений. Динамическая осанка – это осанка, сохраняемая при переменных условиях (изменение ориентации в пространстве). Её отождествляют с «рабочим» положением тела или «рабочей» осанкой.

Рабочие позы в спортивной гимнастике:

- прямая поза тела с различными положениями рук;
- прогнувшись (открытая) и полусогнувшись с округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);
- согнувшись;
- в группировке и полу - группировке.

Вращательная подготовка – разновидность специальной подготовки гимнастов на батуте, в системе «батут – поролоновая яма», а также на снарядах, тренажерах, с использованием лонж и лямок.

Приземление - самый универсальный навык. Формировать этот навык начинают с первых занятий и совершенствуется на всем протяжении тренировочного процесса. Ошибки на приземлении и тем более падение на соскоках решают призовые места. Основной задачей приземления в конце гимнастического упражнения является полная остановка движения. Различают гладкие приземления и после поворотов.

2.11. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Цель предметной области – создание у обучающихся базовых знаний по-спортивному и специальному оборудованию по спортивной гимнастике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования спортивной гимнастики, а также по его ремонту и обслуживанию;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с

оборудованием, инвентарем для занятий спортивной гимнастикой. В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

Материально техническая база должна обладать многими снарядами и оборудованием. Компоненты конструкции снаряда должны соответствовать требованиям ФИЖ (Международная федерация гимнастики).

Классификационные соревнования должны проводиться на снарядах, отвечающих требованиям настоящих правил.

Площадка для вольных упражнений: размер площадки 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией. Конь: длина 160 см, ширина 35 см, высота (от пола) 115 см. Ручки расположены симметрично, расстояние между внутренними поверхностями ручек 40-45 см, высота ручек 12 см, диаметр ручки 3,4 см, высота обкладки (гимнастических матов) 10 см. Кольца: подвешиваются на тросах, заканчивающихся ремнями длиной 70 см и шириной 4 см, высота подвеса от пола 580 см, расстояние между кольцами 50 см, высота колец над полом 280 см, внутренний диаметр кольца 18 см, диаметр профиля 2,8 см. Прыжковый стол: длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для мужчин - 135 см, для женщин - 125 см, высота матов 20 см. Место для выполнения опорных прыжков должно иметь зоны: разбега (длина не менее 2500 см, ширина 100 см), снаряда (120 см), приземления (длина 600 см, ширина 300 см). Мостик для прыжков. Размеры: длина 120 см, ширина 60 см, высота 20 см. Параллельные брусья: длина жерди 350 см, профиль жердей овальный: вертикальная ось 5 см, горизонтальная ось 4 см, высота жердей над полом 200 см, расстояние между стойками в длину 230 см, в ширину 48 см, расстояние между внутренними поверхностями жердей 42-52 см, высота матов 20 см. Перекладина: длина 240 см, диаметр 2,8 см, высота от пола 280 см, длина матов для приземления 1200 см, ширина 300 см, высота матов для приземления 20 см. Разновысокие брусья: длина жердей 240 см, диаметр профиля 4 см, высота над полом: верхней жерди 250 см, нижней - 170 см, расстояние между внутренними поверхностями жердей 130-180 см, высота матов 20 см. Бревно: длина 500 см, ширина верхней и нижней поверхности 10 см, толщина горизонтальной оси 13 см, вертикальной оси 16 см, высота от пола 125 см, высота матов 20 см. Дополнительные снаряды: акробатическая дорожка, поролоновая яма, батутная дорожка, маты различной толщины, кубы, лонжи круговые, скользящие, ручные, гимнастический мост, мосты повышенной упругости, комплекс батут-яма, брусья стандарт, высокая жердь, высокая жердь и брусья в яму, нижняя жердь, петли, «стоялки», бревно стандарт, бревна различной высоты, батут с ловушкой. Гимнастические скамейки, шведские стенки различные виды отягощений, маты поролоновые, зеркала, магнетица, другие

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки гимнастов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия легкоатлета, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в спортивной гимнастике является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях в легкой атлетике, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. Занятия по предметной области «спортивное и

специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

3. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п.

3.1. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

К занятиям спортивной гимнастикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ №1.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом

тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

четкая творческая организация тренировочной работы;

формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование;

пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с

координировать с тренировочным процессом.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Примечание
1.1.	Разработка плана индивидуальной профилактической работы с воспитанниками «группы риска»	сентябрь	Тренера-преподаватели
1.2.	Мониторинг социального состава обучающихся группы и их семей	сентябрь	Тренера-преподаватели, методист
1.3.	Формирование базы данных воспитанников, состоящих на всех видах учета, проблемных и неблагополучных семей	сентябрь	Тренера-преподаватели, методист совместно с КДН
1.4.	Выявление семей, находящихся в социально опасном положении	в течение учебного года	Тренера-преподаватели, методист
1.5.	Осуществление контроля за посещением учебы и занятий воспитанниками	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
2. Работа с воспитанниками «группы риска»			
2.1.	Разработка планов индивидуального сопровождения воспитанников, совершивших правонарушения и находящихся в социально опасном положении.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
2.2.	Исследование социального окружения воспитанников и жилищно-бытовых условий, состоящих в учете	октябрь	Тренера-преподаватели
2.3.	Профилактические мероприятия: - беседы о культуре поведения, нравственности, здоровом образе жизни; - беседа с воспитанниками отделения о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков; - беседы о способах выхода из конфликтов,	в течение учебного года	Тренера-преподаватели

	взаимоотношениях со сверстниками;		
3. Информационная работа			
3.1.	Пропаганда и профилактика через социальные сети о здоровом образе жизни, о профилактике правонарушений, безнадзорности, о вреде употребления алкоголя, табака, наркотиков и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
3.2.	Проведение мероприятий, бесед по профилактике курения, алкоголизма, наркомании и т.д.	в течение учебного года	Совместно с медработником школы
3.3.	Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения, употребления наркотиков, курения, алкоголя и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
3.4.	Организация бесед с инспектором ПДН, психологическими службами соц. центра, больницы и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4. Организационно-массовая работа			
4.1.	Проведение групповых часов, занятий - уроков здоровья, бесед	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.2.	Принятие контрольных нормативов по ОФП, СФП	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.3.	Привлечение воспитанников к участию в различных конкурсах, олимпиадах, викторинах и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.4.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.5.	Организация учебно-тренировочных сборов по видам спорта согласно календарному плану	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
5. Работа с родителями и законными представителями воспитанников			
5.1.	Проведение родительских собраний, индивидуальных бесед: -права, обязанности и ответственность родителей; -причины совершения несовершеннолетними противоправных действий; -профилактика употребления алкоголя, табака, наркотиков и т.д. среди воспитанников.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
5.2.	Привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях и культурно-оздоровительного характера	в течение учебного года	Тренера-преподаватели

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно приложению №1), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость).

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г.;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».
5. Требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. "629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказа Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. №117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурного-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5.2. Список литературы по виду спорта

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – Москва, Физкультура и Спорт, 2004.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта. – Ростов Д. Феникс, 2008.77
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Ростов н/Д. Феникс, 2010.
6. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. Под ред. Гавердовского Ю.К. – Москва.Физкультура и Спорт, 1987.
7. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психология спорта. – Екатеринбург. УГТУ-УПИ,2008.
8. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. – Москва. Советский спорт, 2004.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Под ред. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смоленский В.М. – изд. Советский спорт, Москва 2005.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>