

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДА ВОЛХОВ**

**Принята
педагогическим
Советом «ДЮСШ»
Протокол № 3 от
21 июля 2015 года**

**Утверждено
Приказом № 72 от 24.07.2015г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации образовательной программы до 7 лет

Программа разработана:

Донцовым В.П., зам. директора по УВР

Цветковым А.М., тренером-преподавателем высшей категории

Васталь В.О., тренером-преподавателем первой категории

**г. Волхов
2015 год**

2
СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Раздел	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп	5
3	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки	5-6
4	Годовой Учебный план по этапам подготовки	7
5	Содержание изучаемого материала:	
5.1	Этап начальной подготовки 1 года	8
5.2.	Этап начальной подготовки 2 года	9
5.3.	Тренировочный этап 1 года	10
5.4.	Тренировочный этап 2 года	11
5.5.	Тренировочный этап 3 года	12
5.6.	Тренировочный этап 4 года	13
5.7.	Тренировочный этап 5 года	14
6	Методическое обеспечение образовательного процесса	15-18
7	Специальная техническая подготовка	18-20
8	Список литературы	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике – является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа муниципального образовательного бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов отделения спортивной гимнастики призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Настоящая программа выполнена на основе примерной программой для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, 2005 г.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Данная программа по спортивной гимнастике составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребёнка, Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Письмо Министерства Sports Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г., Уставом МОБУ ДОД «ДЮСШ».

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических

приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленных имеющимся в нашем распоряжении стандартным спортивным залом;
- использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей;
- учет особенностей современных правил по спортивной гимнастике, соответствующих международным правилам;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- спортивная подготовка гимнастов с учетом видоизменения гимнастических снарядов.

Основной **целью** программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Обучить основам техники и тактики спортивной гимнастики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнастов, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Возраст детей: от 7 лет до 18 лет.

Сроки реализации: до 7 лет.

Этапы:

1. Этап начальной подготовки: 2 года;
2. Тренировочный этап: 5 лет;

Формы занятий по спортивной гимнастике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

Таблица 1

№ п/п	Этап подготовки	Нормативный срок освоения
1	Этап начальной подготовки	Два года
2	Тренировочный этап	Начальная специализация - Два года Углубленная специализация - Три года

Режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп:

Таблица 2

Этапы обучения	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Начальной подготовки	первый год	15	6
	второй год	12	9
Тренировочный	первый год	10	12
	второй год	10	14
	третий год	8	16
	четвертый год	6	18
	Пятый год	6	18

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной гимнастики
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

Таблица 3

Контрольные упражнения (ед. измерения)	НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Бег 20м (сек.)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,3	4,1
Прыжок в длину с места (см)	135	140	150	165	175	185	200
Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	6	8	9	12	14

Сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (раз)	12	15	20	30			
Стойка на голове (на лопатках) (сек)	2	4					
Шпагат		+	+	+	+	+	+
Мост	+	+	+	+	+	+	+
Угол в упоре на брусьях (сек)	5	6	8	10	12	14	16
Наклон вперёд - ноги вместе	+	+	+	+	+	+	+
Наклон вперёд - ноги врозь	+	+	+	+	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях				10	14	18	20
Спичаги				2	3	4-5	5-6
Горизонтальный вис сзади на кольцах (сек)				2	3	6	8
Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке (раз)	2	4	6	9	12	15	18

Годовой Учебный план по этапам подготовки

Таблица 4

Содержание средств	НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ -5
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18
Теоретическая подготовка	5	6	8	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	100	120	114	108	137	146	146
Специальная физическая подготовка	80	100	159	128	163	190	190
Технико-тактическая подготовка	118	230	329	458	498	566	566
Контрольные нормативы	6	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях	3	6	8	10	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	8	8	8	8
Всего часов	312	468	624	728	832	936	936

III СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

Таблица 5

Годовое планирование программного материала для групп этапа начальной подготовки
1-го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	X1	X11	I	II	11I	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	5
II.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	15
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	23
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
III.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
	1. Шпагаты, мост	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
	3. Стойки	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
	4. Хореографическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	118
	1. Акробатика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	2. Кольца	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	3. Опорный прыжок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	4. Брусья	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
	5. Перекладина	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	6
VI.	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3
	Всего часов	23	23	27	24	26	25	28	26	26	28	29	27	312

Годовое планирование программного материала для групп этапа начальной подготовки 2-го года обучения отделения спортивной гимнастики

Таблица 6

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
I.	Теоретическая подготовка	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	6
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	1. Беговые упражнения	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	24
	2. Прыжки	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	24
	3. Упражнение на развитие силы	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	24
	4. Упражнение на развитие быстроты	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
III.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
	1. Шпагаты, мост	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
	2. Упражнения на равновесие	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
	3. Стойки, складки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
	4. Хореографическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	230
	1. Акробатика	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
	2. Кольца	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	46
	3. Опорный прыжок	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
	4. Брусья	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	46
	5. Перекладина	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	6
VI.	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	6
	Всего часов	37	37	40	37	38	40	40	37	39	42	42	39	468

Годовое планирование программного материала для групп тренировочного этапа 1-го года обучения отделения спортивной гимнастики

Таблица 7

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	8
II.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	114
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
	3. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	29
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	29
III.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	159
	1. Шпагаты, мост	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	40
	2. Упражнения на равновесие	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	40
	3. Стойки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	40
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	39
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	27	27	329
	1. Акробатика	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	55
	2. Конь махи	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	55
	3. Кольца	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	55
	4. Опорный прыжок	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	55
	5. Брусья	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	55
	6. Перекладина	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	6
VI.	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	8
	Всего часов	49	52	50	50	50	56	52	51	52	59	52	51	624

Годовое планирование программного материала для групп тренировочного этапа 2- го года обучения отделения спортивной гимнастики

Таблица 8

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
I.	Теоретическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
II.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	27
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	27
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	27
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	27
III.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	128
	1. Шпагаты, мост	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
	2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
	3. Стойки	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
	4. Хореографическая подготовка	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	32
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	39	39	458
	1. Акробатика	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	77
	2. Конь махи	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	77
	3. Кольца	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	76
	4. Опорный прыжок	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	76
	5. Брусья	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	76
	6. Перекладина	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	76
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	6
VI.	Участие в соревнованиях	0	0	2	2	0	2	2	1	1	0	0	0	10
VII.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	0	1	1	2	2	0	0	0	8
	Всего часов	57	60	61	61	59	64	62	62	62	61	60	59	728

Годовое планирование программного материала для групп тренировочного этапа 3-го года обучения отделения спортивной гимнастики

Таблица 9

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
I.	Теоретическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
II.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	137
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
III.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	163
	1. Шпагаты, мост	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
	2. Упражнения на равновесие	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	40
	3. Стойки	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	41
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	41	41	41	41	41	41	42	42	42	42	42	42	498
	1. Акробатика	6	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	7	83
	2. Конь махи	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
	3. Кольца	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
	4. Опорный прыжок	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
	5. Брусья	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
	6. Перекладина	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	6
VI.	Участие в соревнованиях	0	0	2	2	0	2	2	1	1	0	0	0	10
VII.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	0	1	1	2	2	0	0	0	8
	Всего часов	65	68	69	69	66	72	71	72	72	71	69	68	832

Годовое планирование программного материала для групп тренировочного этапа 4- го года
обучения отделения спортивной гимнастики

Таблица 10

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
I.	Теоретическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
II.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	3. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
III.	Специальная физическая подготовка	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	190
	1. Шагалы, мост	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	2. Упражнения на равновесие	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	3. Стойки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
	4. Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	48	48	566
	1. Акробатика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	95
	2. Конь махи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	95
	3. Кольца	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
	4. Опорный прыжок	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
	5. Брусья	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
	6. Перекладина	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	6
VI.	Участие в соревнованиях	0	0	2	2	0	2	2	1	1	0	0	0	10
VII.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	0	1	1	2	2	0	0	0	8
	Всего часов	74	77	79	79	76	81	79	79	79	78	78	77	936

Годовое планирование программного материала для групп тренировочного этапа 5-го года
обучения отделения спортивной гимнастики

Таблица 11

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
I.	Теоретическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
II.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	3. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
III.	Специальная физическая подготовка	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	190
	1. Шпагаты, мост	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	2. Упражнения на равновесие	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	3. Стойки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
	4. Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	48	48	566
	1. Акробатика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	95
	2. Конь махи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	95
	3. Кольца	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
	4. Опорный прыжок	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
	5. Брусья	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
	6. Перекладина	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	6
VI.	Участие в соревнованиях	0	0	2	2	0	2	2	1	1	0	0	0	10
VII.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	0	1	1	2	2	0	0	0	8
	Всего часов	74	77	79	79	76	81	79	79	79	78	78	77	936

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнастов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнастов; Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- Непрерывное совершенствование технического мастерства;
- Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;
- Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения.

Этапы многолетней подготовки.

Теория и практика спортивной гимнастики предусматривает 4 этапа многолетней подготовки:

1. оздоровительный этап.
2. Этап начальной подготовки.
3. Тренировочный этап.
4. Этап спортивного совершенствования.

Каждый этап имеет свои задачи:

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнастов.

Основными задачами при работе с **группами начальной подготовки** должны быть :

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.);
- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на брусках;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на коне махи;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на опорном прыжке;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на перекладине;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на кольцах;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;

Преимущественной направленностью образовательного процесса на Тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с группами тренировочного этапа должны быть :

- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение общефизической подготовки;
- Совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;
- Обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;
- Освоение сложных элементов и соединений;
- Выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- Воспитание специальной выносливости;
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- Воспитание волевых качеств;
- Приобретение соревновательной практики.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

- Теоретические и практические.
- Тестирование (промежуточное и итоговое).
- Участие в соревнованиях.
- Восстановительно-профилактические мероприятия.
- Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
- Индивидуальные занятия.
- Домашнее задание.
- Учебно-тренировочные сборы.
- Спортивно-оздоровительные лагеря.
- Спортивно-массовые мероприятия.
- Прохождение инструкторской и судейской практики.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

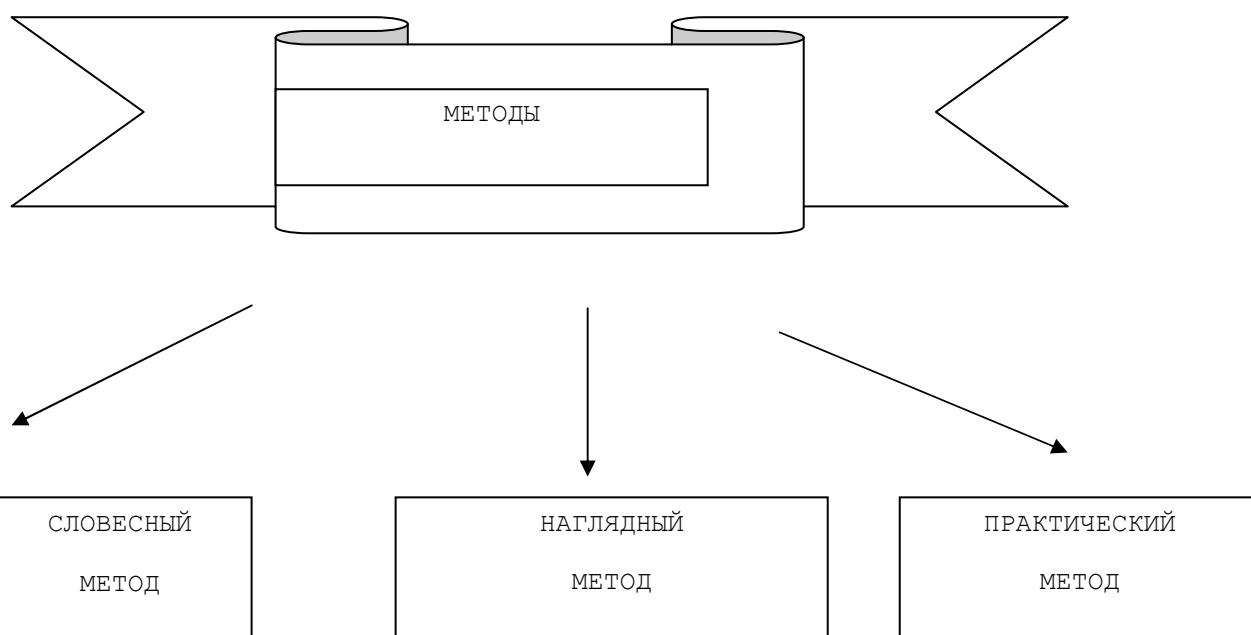


Рис. 1

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

- ❖ БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР
- ❖ УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

- ❖ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ;
- ❖ ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

- ❖ МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;
- ❖ ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;
- ❖ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;
- ❖ ИГРОВОЙ МЕТОД;
- ❖ МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✚ упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- ✚ упражнения для развития силы мышц рук
- ✚ упражнения для развития мышц брюшного пресса
- ✚ упражнения для развития мышц спины
- ✚ упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- ✚ упражнения для развития выносливости
- ✚ упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- ✚ упражнения для развития координации
- ✚ элементы хореографии
- ✚ упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✚ наклоны вперед из различных исходных положений
- ✚ шпагаты
- ✚ «мост»
- ✚ махи ногами
- ✚ стойки на руках
- ✚ специальные упражнения на брусьях
- ✚ упражнения для развития специальной прыгучести
- ✚ упражнения для улучшения техники разбега
- ✚ хореографическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ,
ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**1. Акробатика**

- ✚ наклоны туловища из различных исходных положений
- ✚ «шпагат»
- ✚ упражнения в «мостах»
- ✚ перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- ✚ кувьрки
- ✚ стойка на руках (с помощью или у опоры)
- ✚ переворот боком, назад, вперед
- ✚ «рондат»
- ✚ элементы хореографии

2. Брусья

- ✚ угол в упоре
- ✚ махи в упоре
- ✚ соскок махом назад

3. Кольца

- ✚ Вис согнувшись
- ✚ Вис прогнувшись
- ✚ Размахивания в висе
- ✚ соскок махом назад

4. Опорный прыжок

- ✚ наскоки на мостик
- ✚ наскок в упор присев, соскок прогнувшись
- ✚ переворот на горку матов

5. Перекладина

- ✚ подъём переворотом
- ✚ отмах, соскок махом назад
- ✚ размахивание в висе
- ✚ соскок махом назад

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ,
ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. Акробатика

- ✚ стойка на руках (ходьба, повороты, соединения с другими элементами)
- ✚ темповые перевороты (варианты)
- ✚ курбет
- ✚ фляк (серия фляков)
- ✚ курбет фляк
- ✚ рондат -фляк
- ✚ сальтовые элементы
- ✚ акробатические соединения
- ✚ батутная подготовка
- ✚ в/упражнения согласно спец. требований программ юношеского разряда

2. Опорный прыжок

- ✚ наскок в стойку на руках
- ✚ переворот вперед через кубы
- ✚ переворот вперед через прыжкового коня

3. Брусья

- ✚ с прыжка - вис углом и подъём разгибом
- ✚ стойка силой (любая)
- ✚ подъём махом назад в упор
- ✚ махом назад стойка на руках

4. Конь махи

- ✚ на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк
- ✚ проходка вперёд (за любое количество кругов)
- ✚ круги с поворотом

5. Кольца

- ✚ из размахивания выкрут вперёд прогнувшись (два выкрута вперёд прогнувшись)
- ✚ подъём махом назад прогнувшись
- ✚ из вися согнувшись, два выкрута назад
- ✚ соскок сальто назад, прогнувшись

6. Перекладина

- ✚ из размахивания, подъём разгибом - отмах
- ✚ большие обороты вперёд, назад (со страховкой)
- ✚ соскок сальто назад (со страховкой)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЁРТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Акробатика

- ✚ сальтовые элементы
- ✚ серия фляков
- ✚ рондат-фляк-бланш
- ✚ рондат-фляк-сальто назад с поворотом на $360^0, 540^0$
- ✚ соединения элементов

- ✚ батутная подготовка
- ✚ в/упражнения согласно спец. требований III, II, I разрядов

2. Опорный прыжок

- ✚ переворот (варианты с поворотами в первой и во второй фазе)
- ✚ переворот и полтора сальто вперед в группировке
- ✚ «цукахары» в группировке (варианты)

3. Брусья

- ✚ Из виса углом, подъем разгибом
- ✚ Стойка силой
- ✚ Отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- ✚ Стойка на руках, поворот плечом вперед
- ✚ Махом вперед, сальто назад, прогнувшись соскок

4. Конь махи

- ✚ круги на теле коня
- ✚ Круги в ручках
- ✚ Переход с ручек на тело коня
- ✚ Круги в ручках – соскок прогнувшись
- ✚ Круги с разведением ног в ручках, на теле коня

5. Кольца

- ✚ два выкрута вперед, прогнувшись
- ✚ подъем махом назад в упор
- ✚ стойка силой
- ✚ высокие выкруты вперед, назад
- ✚ соскок сальто назад прогнувшись (с поворотом на 360 градусов)

6. Перекладина

- ✚ подъем разгибом
- ✚ большие обороты назад и «келлеровский» поворот
- ✚ большие обороты вперед и поворот плечом вперед
- ✚ соскок сальто назад прогнувшись (с поворотом на 360 градусов)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной гимнастике не могут успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приёмы, основными задачами которых является:

1. Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым учеником.

2. Правильная оценка своих побед и возможных поражений, воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.

3. Овладение приёмами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям, идеомоторной подготовкой к выполнению упражнения.

4. Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.

5. Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.

6. Применение аутогенной тренировки (полное расслабление мышц, достижения состояния покоя).

7. Систематическое обращение к соревновательной модели: сокращение разминки, выполнение упражнения на оценку, привлечение зрителей.

8. Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами – похвалой и др.

Распределение средств и методов педагогической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной гимнастике.
4. Освоение теоретического раздела программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С. 147.
2. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. – № 5. – С. 41.
3. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 – 327.
5. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смоленского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
6. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
7. Крючек Е. С., Кудахова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. – С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 – С.4.
8. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир, Санкт- Петербурга. – 1999. – №1. – С. 11.
9. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. – 1985. – № 1. – С. 29.
10. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов – на-Дону: Феникс, 2002 – С. 79; 81 – 83.
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
12. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
13. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
14. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 68.
- Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
15. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – С.89.
16. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999. – С. 83 – 95.
17. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.