

**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 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Срок реализации образовательной программы - весь период**

**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                                              | 3-4   |
| 2     | Режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп | 5     |
| 3     | Контрольные упражнения на этапе подготовки                         | 5     |
| 4     | Годовой Учебный план                                               | 6     |
| 5     | Содержание изучаемого материала:                                   |       |
| 5.1   | Спортивно-оздоровительный этап                                     | 7     |
| 6     | Методическое обеспечение образовательного процесса                 | 7-8   |
| 7     | Формы занятий по спортивной гимнастике                             | 8     |
| 8     | Методы обучения                                                    | 9-10  |
| 9     | Средства организации и проведения образовательного процесса        | 10-11 |
| 10    | Психологическая подготовка                                         | 11-12 |
| 11    | Критерии оценки образовательного процесса                          | 12    |
| 12    | Список литературы                                                  | 13    |

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая 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;
- учет особенностей современных правил по спортивной гимнастике, соответствующих международным правилам;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- общая физическая 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 спортивной гимнастики.
4. Развивать уровень подготовленности гимнастов, участвовать в соревнованиях внутри школьного уровня.

**Возраст детей:** от 5 лет до 18 лет.

**Сроки реализации:** весь период.

**Этапы:**

1. Спортивно-оздоровительный этап: Весь период;

**Формы занятий по спортивной гимнастике:**

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
5. Домашние задания;
6. Спортивно-массовые мероприятия;

Таблица 1

| № п/п | Этап подготовки                | Нормативный срок освоения |
|-------|--------------------------------|---------------------------|
| 1     | Этап спортивно-оздоровительный | Весь период               |

**2 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.) |
|---------------------------|-----------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Спортивно–оздоровительный | Весь период           | 15                                     | 6                                                           |

**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 общей физической подготовки, овладение навыками техники спортивной гимнастики
5. Выступление на соревнованиях внутри школьного уровня.

**3 Формы подведения итогов реализации программы:**

Выполнение контрольных упражнений:

Таблица 3

| Контрольные упражнения (ед. измерения)             | Спортивно–оздоровительный этап |
|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| Бег 20м (сек.)                                     | 5,2                            |
| Прыжок в длину с места (см)                        | 130                            |
| Подтягивание на перекладине (раз)                  | 3                              |
| Сгибание рук в упоре от гимн. скамейки (раз)       | 10                             |
| Стойка на голове (на лопатках) (сек)               | 1                              |
| Шпагат                                             | +                              |
| Мост                                               | +                              |
| Наклон вперед – ноги вместе сидя                   | +                              |
| Наклон вперед – ноги врозь сидя                    | +                              |
| Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз) | 2                              |

**4 Годовой Учебный план на 46 учебных недель**

| Содержание                                | Спортивно-оздоровительный этап |
|-------------------------------------------|--------------------------------|
| Количество часов в неделю                 | 6                              |
| Теоретическая подготовка (час)            | 5                              |
| Общая физическая подготовка (час)         | 88                             |
| Специальная физическая подготовка (час)   | 68                             |
| Технико-тактическая подготовка (час)      | 106                            |
| Контрольные упражнения (час)              | 6                              |
| Участие в соревнованиях (час)             | 3                              |
| Инструкторская и судейская практика (час) | 0                              |
| Всего часов                               | 276                            |



## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке юных спортсменов 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;
- 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 физической 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 упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Непрерывное совершенствование технического мастерства;
- Планирование тренировочных нагрузок;
- Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всём периоде 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 спортивно-оздоровительного этапа 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 со спортивно-оздоровительными группами 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 спортивно-оздоровительном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

#### **6 ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

- Теоретические и практические.
- Тестирование (промежуточное и итоговое).
- Участие в внутри школьных соревнованиях.
- Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
- Индивидуальные занятия.
- Домашнее задание.
- Спортивно-массовые мероприятия.

# 7 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

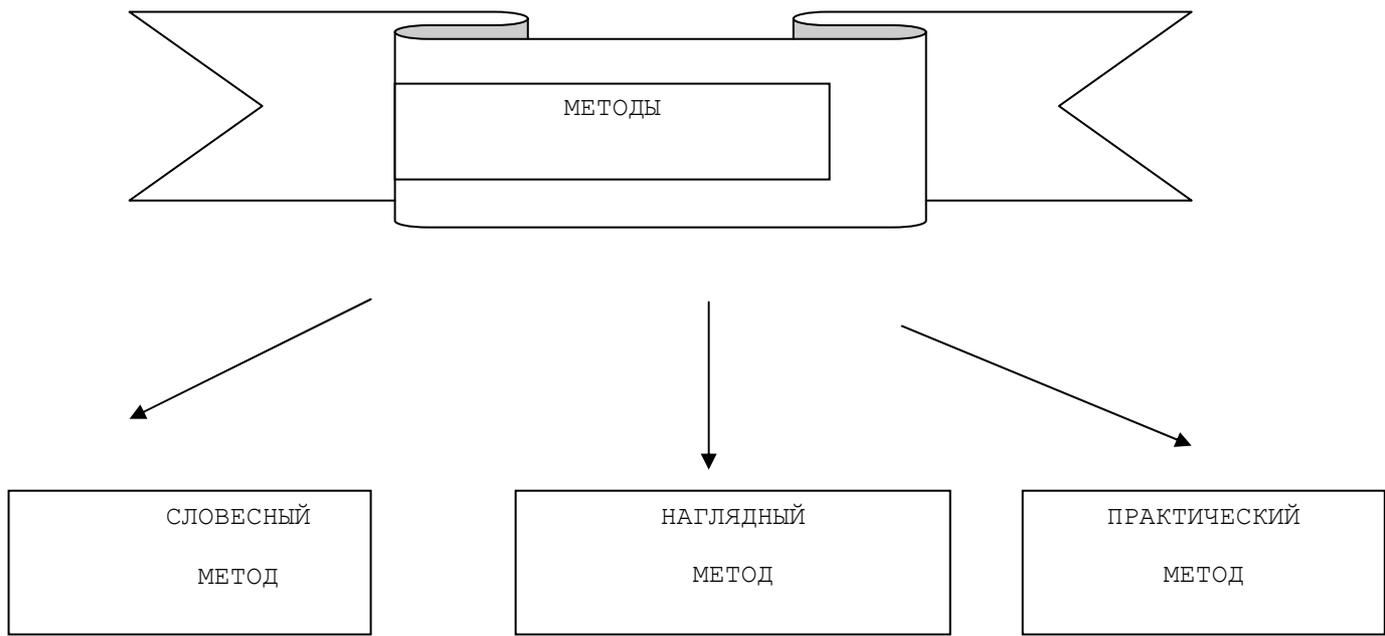


Рис. 1

## 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.

## 8 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

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 СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

### 1. Акробатика

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

- + отмах, соскок махом назад
- + размахивание в висе
- + соскок махом назад

## 9 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- ❖ Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым учеником.
- ❖ Правильная оценка своих достижений, воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
- ❖ Овладение приёмами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям, идеомоторной подготовкой к выполнению упражнения.
- ❖ Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
- ❖ 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.

## **10 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Спортивно-оздоровительный этап:**

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. – № 5. – С. 41.
2. 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.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
4. Крючек Е. С., Кудашова 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.
5. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету. // Гимнастический мир, Санкт-Петербурга. – 1999. – №1. – С. 11.
6. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие // Гимнастика: Сб. статей. – 1985. – № 1. – С. 29.
7. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов – на-Дону: Феникс, 2002 – С. 79; 81 – 83.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
9. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
10. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
11. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 68.
12. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.