

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРДВИНСК»

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 3 от 05 сентября 2015 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
А.С. Горбунов
приказ № 123/2 от 05 сентября 2015 года



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дополнительная общеразвивающая программа
«Детско-юношеской спортивной школы № 1»
по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Срок реализации программы 10 лет

Составили:
Зам. директора по УВР В.В. Ускова
Старший
тренер-преподаватель В.И. Фивейский

Северодвинск
2015

1. Пояснительная записка

- 1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы
- 1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.3 Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы
- 1.4 Отличительные особенности, возраст участвующих в реализации программы
- 1.5 Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы
- 1.6 Формы занятий
- 1.7 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
- 1.8 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

2. Учебно-тематический план

- 2.1 Программный материал
 - 2.1.1 Первый год обучения
 - 2.1.2 Второй год обучения
 - 2.1.3 Свыше 2-х лет обучения

3. Методическая часть

- 3.1 Особенности методики работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах
- 3.2 Методика организации тренировок
- 3.3 Медико-педагогический контроль
- 3.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка

4. Промежуточный контроль

- 4.1 Тестирование гимнастов
- 4.2 Тестирование гимнасток

5. Нормативные документы, список литературы, интернет ресурсы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике (далее программа) направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования.

Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика

играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

1.3 Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Задачи обучения:

- всестороннее развитие личности;
- воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости;
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья;
- обучение техническим действиям на спортивных снарядах;
- обучение техническим действиям в акробатике;
- обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений;
- обучение основам судейства в гимнастике;
- подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
- воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия;
- воспитание творческой инициативной личности;
- привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

1.4 Отличительные особенности, возраст участвующих в реализации программы

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами спортивной гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и эмоционального благополучия.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 6-18 лет. Группы набираются без предварительных требований к физической и технической подготовке.

1.5 Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы,
оптимальная наполняемость в группе,
минимальный возраст лиц для зачисления в группу,
максимальный объем тренировочной нагрузки

Этап спортивной подготовки	Период (года)	Оптимальная наполняемость в одной группе (человек)	Минимальный возраст зачисления в группу (лет)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	Количество тренировок в неделю
Спортивно-оздоровительный	1	15-20	5	6	3
	2	15-20	перевод	6	3
	свыше 2-х лет	15-20	перевод	6-9	3-4

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортивной гимнастикой и не имеющие противопоказаний. На этом этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

Задачи первого обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

Задачи второго обучения:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи обучения свыше 2-х лет:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- углублённое разучивание техники и тактики гимнастики;
- овладение основами техники и тактики гимнастики;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

-профилактика вредных привычек и правонарушений.

1.6 Формы занятий

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (обучаемому даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Задачи первого года обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития спортивной гимнастики;

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Задачи второго года обучения:

Обучающийся должен знать:

- обзор развития спортивной гимнастики в России;
- особенности спортивной гимнастики;
- гимнастические элементы применяемые в спортивной гимнастике;

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, формирование правильной осанки;
- правильно выполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине, а также комбинации из трёх-четырёх элементов;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий спортивной гимнастикой.

Задачи свыше 2-х лет обучения:

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития гимнастики;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике в спортивной гимнастике;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по спортивной гимнастике;

Обучающийся должен уметь:

- правильно показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;

- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине, а также комбинации из восьми-десяти упражнений;
- участвовать в спортивных праздниках и соревнованиях;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

1.8. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Первого года обучения:

Обучающийся регулярно посещает занятия в спортивной школе, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение тренера-преподавателя). Рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности во время тренировок.

Второго обучения:

Укрепление иммунной системы обучаемого (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повышение показателей физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

Свыше 2-х лет обучения:

Рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра во ВФД), рост показателей физического развития обучаемого (повышение показателей по ОФП), рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями (повышение показателей по СФП). Участие в соревнованиях и мероприятиях, проводимых в спортивной школе. Здоровый образ жизни - часть мировоззрения обучающихся.

В результате освоения программы обучающиеся должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям спортивной гимнастикой освоить технику спортивной гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из секции;
- рост функциональных возможностей обучаемых (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача нормативов по ОФП и СФП;
- успешные выступления на соревнованиях.

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики.

Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

Критерии результативности

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующий год обучения, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления обучающихся. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом простудных заболеваний, исправление нарушений опорнодвигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования во ВФД.

2. Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчёта 42 недели, включающих в себя занятия непосредственно в условиях спортивной школы (39 недель), в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, занятия по индивидуальным планам (3 недели).

Содержание занятий Год обучения	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	Свыше 2-х лет
Общее количество часов в год из них:	252	252	252-378
Теоретическая подготовка	4	4	4
ОФП	75	75	60-75
СФП	38	38	48-88
Техническая подготовка	116	116	94-151
Тактическая подготовка	5	5	12-20
Зачетные требования	4	4	4
Самостоятельная работа	10	10	12-18
Учебно-тренировочные сборы			18

2.1 Программный материал

2.1.1 Первого года обучения:

Теоретическая подготовка:

- история возникновения и развития спортивной гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- правила техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и санитарно гигиенические требования;

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Ходьба:

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые упражнения:

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Подвижные игры:

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка.

Акробатика:

- упоры, равновесия, стойки.
- простые прыжки и приземления
- перекаты, кувырки.
- перемахи и круги ногами.

Перекладина:

- вис;
- размахивания в виси;
- упоры (низкая перекладина);

Опорный прыжок:

- прямые прыжки (стопка матов);
- наскок в упор стоя на колени;
- соскок прогнувшись.

Хореографическая подготовка:

- классический танец;
- партерная хореография.

2.1.2 Второго года обучения:

Теоретическая подготовка:

- особенности спортивной гимнастики;
- врачебный контроль и самоконтроль.
- правила техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и санитарно гигиенические требования;

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в

колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Ходьба:

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые упражнения:

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Подвижные игры:

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка:

Акробатика

- упоры, равновесия, стойки;
- простые прыжки и приземления;
- перекаты, кувырки;
- перемахи и круги ногами.

Перекладина.

- вис,
- набор маха и размахивания в вися;
- упоры, отмахи из упоров (низкая, средняя перекладина);
- висы согнувшись сзади в статике (низкая, средняя перекладина);

Опорный прыжок.

- прямые прыжки;
- наскок в упор стоя на колени;
- соскок прогнувшись.

Хореографическая подготовка:

- классический танец;
- партерная хореография.

2.1.3Свыше 2-х лет:

Теоретическая подготовка:

- физическая культура и спорт в России;
- профилактика травматизма при занятиях спортивной гимнастикой;
- правила соревнований по гимнастике;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения:

Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Ходьба:

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами,

боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые упражнения:

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Подвижные игры:

Игры в теннис, мини футбол, пионербол, баскетбол (по необходимости с упрощёнными правилами).

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка:

Акробатика

- упоры, равновесия, стойки;
- простые прыжки и приземления;
- перекаты, кувырки;
- перемахи и круги ногами;
- непрыжковые перевороты;
- перевороты боком;
- базовые комбинации прыжков.

Перекладина.

- вис, набор маха и размахивания в висе;
- упоры, отмахи из упоров (средняя перекладина);
- висы согнувшись сзади в статике и на махах (средняя перекладина);
- висы сзади, выкруты и полувкручивания;
- хвататы и перехваты;
- повороты в висах;
- простые подъёмы.

Опорный прыжок.

- прямые прыжки;
- наскок в упор присев;
- соскок прогнувшись;
- прыжок, согнув ноги.

Хореографическая подготовка:

- классический танец;
- историко-бытовой, народно сценический, современный танец;
- партерная хореография;
- равновесия, повороты, прыжки.

Методы обучения технике спортивной гимнастики.

В практике обучения спортивной гимнастики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

- рассказ применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
- беседа применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
- показ применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

- наблюдение обучающихся за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

- самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

- многократное выполнение упражнения применяются для закрепления знаний и навыков.

- соревнования применяются для проверки знаний и навыков спортсменов.

Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков обучающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

- тренер-преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом упражнении.

- обучающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя.

- обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения. Помочь обучающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

Целостный и расчлененный. Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений.

Обычно, тренер-преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Тренер-преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки.

Обучение тактике соревнований происходит параллельно с обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в гимнасте способность быстроанализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

3. Методическая часть.

3.1 Особенности методики работы.

При проведении занятий должны учитываться положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с обучающимися приоритетно учитывать принцип соответствия педагогических воздействий возрасту обучающихся. Для этого необходимо подробно изучить возрастную динамику физических качеств и базирующихся на них способностей, моторных функций организма. Возрастные особенности обучающихся во многом определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

Сознательность и активность обучающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность обучающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить обучающегося

необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в спортивной гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр. Сознательность и активность обучающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать обучающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности обучающихся широко используются самостоятельные задания.

3.2 Методика организации занятий.

При работе с обучающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений. Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу обучающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер-преподаватель должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретенных знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Обучающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения обучающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у обучающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий

и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества обучающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе тренировки надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны обучающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если тренер-преподаватель видит, что обучающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такое, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к его закреплению и совершенствованию.

Задачи тренера-преподавателя следить за тем, чтобы все изучаемые на тренировках упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

3.3 Медико-педагогический контроль.

Медико-педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм обучающихся;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования;
- рекомендации по режиму дня;
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн; сауны, поливитаминовых комплексов и других средств восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц;
- одевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии спортивной гимнастикой год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

3.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Тренер-преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

4. Промежуточный контроль.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы - участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

При успешной сдаче нормативов по ОФП и СФП, участии в соревнованиях по спортивной гимнастике. Возможен перевод на обучение в группы НП или тренировочный этап (начальной специализации).

С целью определения уровня подготовленности обучающихся за основу контрольно-переводных нормативов принимаются тесты, отражающие уровень развития физических качеств:

4.1 Тестирование гимнастов

Тесты	1 год	2 год	Свыше 2-х лет
1. Скоростно – силовая подготовка			
1. Челночный бег 2x10 для 5-6 лет, с	7,0-7,1	-	-
2. Бег 20 м, с	4,6-4,7	4,4-4,5	3,8-3,9
3. Прыжок в длину с места, см	145-141	164-155	174-165
4. Лазание по канату	-	13	10
2. Силовая подготовленность			
1. Подтягивание в висе на перекладине, кол.раз	7	11-10	15-14
2. Отжимание в упоре на параллельных скамейках кол.раз	15-14	20-19	24-23
3. Поднимание ног в угол в висе на гимн.стенке кол. раз	8-7	12-11	18-17
4. Отжимание в упоре на брусьях, кол.раз	8-7	14-13	18-17
5. Угол в висе на гимн.стенке, кол. раз	10-9	16-15	20-19
6. Угол в упоре на парал. брусьях, кол.раз	10-9	16-15	20-19
7. Поднимание ног из вися угла на гимн.стенке, кол. раз	7	11-10	15-14
3. Гибкость			
Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	2,5-2,6	1,4-1,6	0,0-0,5
4. Выносливость			
Стойка на голове и руках, с	9-8	17-14	30-25

4.2 Тестирование гимнасток

Тесты	1 год	2 год	Свыше 2-х лет
1. Скоростно – силовая подготовка			
1. Челночный бег 2x10 для 5-6 лет, с	9,6-10,1	-	-
2. Бег 20 м, с	4,9-5,0	4,3-4,4	3,9-4,0
3. Прыжок в длину с места, см	135-131	150-146	165-156
4. Лазание по канату	-	11,9-12,8	8,9-9,8
2. Силовая подготовленность			
1. Подтягивание в висе на в/ж, кол.раз	6	9	13-12
2. Отжимание в упоре на параллельных скамейках кол.раз	5	8	10
3. Поднимание ног в угол в висе на гимн.стенке кол. раз	10-9	16-15	20-19
4. Отжимание в упоре на брусьях, кол.раз	5	8	10
5. Угол в висе на гимн.стенке, кол. раз	15-14	21-20	25-24
6. Высокий угол в висе на гимнаст.стенке с	10,0-9,1	13,0-12,1	15,0-14,1
7. Стойка согнувшись («спичаг») на бревне, кол.раз (с учетом кач-ва)	3	4	5
3. Гибкость			
1. Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	2,0-2,3	0,8-1,1	0,0-0,3
2. Три шпаг., мост, удерж. (2с) лев.,пр., впер. в ст. (сбавки)	2,0-2,3	0,8-1,1	0,00-0,3
4. Выносливость			
Стойка на голове и руках, с	7-6	13-12	25-16

Нормативные документы, список литературы.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»;
4. Приказа Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 №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».

Список литература:

6. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
 7. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
 8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002
 9. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
 10. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
 11. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.
 12. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
 13. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
 - 14.Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.
- Перечень интернет-ресурсов
15. Сайт Министерства спорта Российской Федерации
 16. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации