МАУ ДО ДЮСШ «Ника

|  |  |
| --- | --- |
|  | РАССМОТРЕНО:  На педагогическом совете  МАУ ДО ДЮСШ «Ника»  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «31» мая 2016г. |
|  | УТВЕРЖДЕНА:  Директор  МАУ ДО ДЮСШ «Ника» г. Перми  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Шалашова  Приказ № 50  от «02» июня 2016г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

ПО ВИДУ СПОРТА «Спортивная гимнастика»

для групп на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе

(разработана на основе 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, утвержденных приказом министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года №730)

**Срок реализации программы 7 лет**

Авторы-составители:

**Коноплёва И.А.**, тренер-преподаватель

**Бородина Н.А.** старший методист

**Пермь 2016**

**Пояснительная записка**

Данная программа является программой дополнительного образования детей в МБОУ ДОД «Центр Искусства и спорта» г. Перми отделения спортивной гимнастики. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»  от 29.12.2012 №273-ФЗ, нормативными документами Министерства образования РФ, Министерства по физической культуре, спорту и туризму в РФ, регламентирующие работу спортивных школ.

Настоящая программа выполнена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика» и требований к структуре и содержанию программы спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу подготовки.

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.

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

Спортивная гимнастика является одним из красивейших видов спорта, в котором сочетаются красота, сила, ловкость, выносливость, быстрота. Так же спортивная гимнастика является сложно–координационным видом спорта, в котором при выполнении упражнения нужно принимать правильные и четкие решения. Юноши выступают в 6-ти видах многоборья – вольные упражнения, конь махов, кольца, прыжок, брусья и перекладина. Девушки выступают в 4-х видах многоборья – прыжок, брусья, бревно и вольные упражнения.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально–технической базы. Так же с помощью этой программы происходит оказание помощи ребенку стать социально-значимым и достойным членом общества. Программа содействует популяризации гимнастики как вида спорта.

Отличительными особенностями данной программы является:

* использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным залом;
* подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;
* привлечение специалистов смежных спортивных специальностей к подготовке юных спортсменов;
* учет особенностей современных правил по спортивной гимнастике, соответствующих международным правилам;
* учет всероссийской обязательной программы для юношей и девушек, соответствующей возрастным требованиям для занимающихся спортивной гимнастикой и вступившей в силу с 2013 г., утвержденные главным тренером сборных команд России Родионенко А.Ф.;
* учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
* спортивная подготовка гимнастов с учетом видоизменения спортивных снарядов;
* преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших гимнастов, традиции школы, опыт тренеров передаются младшему поколению;
* постепенность возрастания или снижения физических нагрузок с учетом возрастных, физиологических, индивидуальных особенностей занимающихся, а также в зависимости от тренировочного периода (подготовительный, соревновательный, восстановительный);
* с учетом учебно–тренировочных сборов, а также летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

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

Для достижения этой цели решаются следующие задачи программы:

* воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой;
* развитие физических качеств обучающихся;
* обучение основам техники и тактики спортивной гимнастики;
* научить ставить и решать личностно значимые задачи;
* обучение основам личной гигиены и техники безопасности во время занятий;
* знакомство с гимнастической терминологии;
* обучение правилам судейства соревнований;
* обучение приемам страховки на гимнастических снарядах;
* ознакомление детей с историей появления спортивной гимнастики, а также с этапами её развития и знакомство с лучшими гимнастами прошлого и нынешнего поколения;
* ознакомление обучающихся с основами самомассажа;
* воспитание нравственных качеств личности (честность, уважение, ответственность);
* воспитание чувства собственного достоинства, коллективизма, товарищества;
* повышение уровня спортивной подготовленности гимнастов, участие в соревнованиях различного уровня;

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;

- показательные выступления;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

Программа по спортивной гимнастике рассчитана на школьников в возрасте от 6 до 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.)

Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Все обучающиеся с учетом пола, возраста, степени спортивной и общефизической подготовленности, стажа занятий делятся на группы: группа начальной подготовки, учебно-тренировочная группа, группа спортивного совершенствования.

В основу многолетней подготовки положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу проходит в возрасте 6 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы:

- начальной подготовки ;

- учебно-тренировочный;

- совершенствования спортивного мастерства.

Дети младшего школьного возраста от 6 до 8 лет. Юноши 7-8 лет и девушки 6-7 лет занимаются в *группах начальной подготовки*. Занятия проходят в игровой форме с учетом увеличения двигательных навыков и физических нагрузок с более плотной работой на снарядах. Тренировочная нагрузка в группах начальная подготовки: первого года обучения (*ГНП-1)-6 часов*, второго года обучения *(ГНП-2)- 8 часов* в неделю. На данном этапе обучающиеся занимаются по дополнительной предпрофессиональной программе.

Дети среднего школьного возраста 9-13 лет. Юноши 9-13 лет девушки 8-12 лет занимаются в тренировочных группах (спортивной специализации) 5 лет. Дети становятся более сознательными и самостоятельными. У них начинается более углубленная и специализированная подготовка. Кол-во тренировочной нагрузки увеличивается, изучаются более сложные элементы на гимнастических снарядах, на батуте, на акробатической дорожке и другом вспомогательном инвентаре. В связи с этим увеличивается количество часов занятий в неделю.

Тренировочная группа (начальной специализации) первого года обучения (юноши 9 лет, девушки 8 дет) - время занятий 12 часов.

Тренировочная группа(начальной специализации) второго года обучения (юноши-10 лет,девушки-9лет ) -12 часов.

Тренировочная группа(углубленной специализации) третьего года обучения (юноши -11 лет,девушки 10 лет) – 16 часов.

Тренировочная группа(углубленной специализации) четвертого года обучения (юноши -12 лет, девушки 11 лет)- 16 часов.

Тренировочная группа(углубленной специализации) пятого года обучения (юноши -13 лет, девушки 11-12 лет)- 16 часов.

На данном этапе в зависимости от цели и поставленных задач, для подготовки обучающихся могут использоваться дополнительные образовательные программы и программа спортивной подготовки.

Юноши (14-18 лет включительно) и девушки (13-18 лет включительно) занимаются *в группах спортивного совершенствования*. Объем учебно-тренировочной нагрузки (час\нед.) в группах СС -20 часов. На данном этапе обучающиеся занимаются по программе спортивной подготовки.

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Период обучения  (лет) | Минимальная наполняемость групп(чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Объем учебно-тренировочной нагрузки(час/неделя) |
| Начальной подготовки | Первый год | 16 | 25 | 6 |
| Второй год | 14 | 20 | 8 |
| Учебно-Тренировочный | Первый год | 8 | 14 | 12 |
| Второй год | 8 | 14 | 12 |
| Третий год | 6 | 12 | 16 |
| Четвертый год | 6 | 12 | 16 |
| Пятый год | 6 | 12 | 16 |
| Спортивного совершенствования | До года | 1 | 10 | 20 |
| Свыше года | 1 | 10 | 20 |

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

**спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-37 | 25-37 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 |
| Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 | 9-13 |
| Восстановительные мероприятия (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 552 | 736 | 920 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 184 | 184 | 230 | 276 |
| Количество недель в год | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта спортивная гимнастика.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| 1.Скоростные способности | 3 |
| 2.Мышечная сила | 3 |
| 3.Вестибулярная устойчивость | 3 |
| 4.Выносливость | 3 |
| 5.Гибкость | 3 |
| 6.Координационные способности | 3 |
| 7.Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 4 | 5 |
| Основные | - | - | 1 | 3 | 5 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VIII | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| I. | Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| II. | Общая физическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 69 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 48 |
| IV. | Техническая подготовка (работа на снарядах) | 13 | 14 | 13 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 13 | 14 | 6 | 149 |
| V. | Текущие контрольные и переводные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| VI. | Участие в соревнованиях |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 3 |
| VII. | Врачебно-педагогическое обследование  Восстановительные мероприятия | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |
|  | Всего часов | 26 | 27 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 18 | 276 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VIII | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| I. | Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| II. | Общая физическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 8 | 8 | 80 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 57 |
| IV. | Техническая подготовка (работа на снарядах) | 20 | 21 | 21 | 21 | 19 | 20 | 20 | 21 | 17 | 21 | 14 | 215 |
| V. | Текущие контрольные и переводные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| VI. | Участие в соревнованиях |  | 1 |  | 2 |  |  | 1 |  | 2 |  |  | 6 |
| VII. | Врачебно -педагогическое  Обследование  Восстановительные мероприятия | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |
|  | Всего часов | 36 | 36 | 34 | 37 | 30 | 32 | 35 | 35 | 32 | 34 | 27 | 368 |

**Годовое планирование программного материала для тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения (начальная специализация) отделения спортивной гимнастики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VIII | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |
| I. | Теоретическая подготовка,  психологическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| II. | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 80 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 13 | 135 |
| IV. | Техническая подготовка (работа на снарядах) | 29 | 31 | 29 | 30 | 26 | 30 | 33 | 30 | 25 | 29 | 18 | 310 |
| V. | Текущие контрольные и переводные испытания | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 6 |
| VI. | Участие в соревнованиях  Тренерская и судейская практика |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  | 10 |
| VII. | Врачебно -педагогическое  обследование  -углубленный м.о.  Восстановительные мероприятия | х | х | х | х | х | х | х  х | х | х | х | х  х |  |
|  | Всего часов | 53 | 53 | 52 | 53 | 49 | 50 | 53 | 52 | 47 | 50 | 39 | 552 |

**Годовое планирование программного материала для тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го года обучения (углубленная специализация) отделения спортивной гимнастики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VIII | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  |
| I. | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| II. | Общая физическая подготовка | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 83 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 16 | 17 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 14 | 16 | 14 | 170 |
| IV. | Техническая подготовка (работа на снарядах) | 35 | 37 | 38 | 36 | 36 | 38 | 36 | 35 | 35 | 37 | 25 | 388 |
| V. | Текущие контрольные и переводные испытания | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 6 |
| VI. | Участие в соревнованиях | 3 | 3 | 3 | 5 |  |  | 3 | 5 | 5 | 3 |  | 30 |
|  | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 38 |
| VII. | Врачебно -педагогическое  обследование  -углубленный м.о.  Восстановительные мероприятия | х | х | х | х | х | х | х  х | х | х | х | х  х |  |
|  | Всего часов | 70 | 70 | 70 | 70 | 63 | 67 | 68 | 69 | 70 | 69 | 50 | 736 |

**Годовое планирование программного материала для групп спортивного совершенствования отделения спортивной гимнастики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VIII | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  |
| I. | Теоретическая, тактическая, психологческая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| II. | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 99 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 18 | 19 | 18 | 19 | 17 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 20 | 203 |
| IV. | Техническая подготовка (работа на гимнастических снарядах) | 49 | 49 | 50 | 50 | 45 | 50 | 50 | 50 | 49 | 48 | 23 | 513 |
| V. | Текущие контрольные и переводные испытания | 3 |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  | 9 |
| VI. | Участие в соревнованиях | 3 | 3 | 3 | 5 |  |  | 3 | 5 | 5 | 3 |  | 30 |
| VII. | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 5 | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 33 |
| VIII | Врачебно -педагогическое  обследование  -углубленный м.о.  Восстановительные мероприятия | х | х | х | х | х | х | х  х | х | х | х | х  х |  |
|  | Всего часов | 88 | 86 | 86 | 94 | 74 | 81 | 87 | 90 | 93 | 84 | 57 | 920 |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Тренировка в спортивной гимнастике - специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

* Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть 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 методы воспитания - личный пример, убеждение, поощрение; и методы обучения –словесный; наглядный; практические методы (игровой, повторный, интервальный, метод круговой тренировки, соревновательный). Главным принципом при планировании подготовки гимнастов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической. При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

* строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнастов;
* развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения, выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
* непрерывное совершенствование технического мастерства;
* планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;

Этапы многолетней подготовки.

Теория и практика спортивной гимнастики предусматривает 3 этапа многолетней подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. тренировочный этап (спортивной специализации);
3. этап спортивного совершенствования;

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей. Преобладающим методом учебных занятий должен быть игровой метод, применительно к задачам технической и физической подготовки обучающихся.

**Основные задачи** при работе с **группами начальной подготовки**:

* Укрепление здоровья учащихся;
* Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
* Развитие основных физических качеств и двигательных навыков;
* Обучение основам техники базовых элементов и упражнений на гимнастических снарядах;
* Формирование осанки, воспитание и развитие навыков и качеств, определяющих культуру движения (гимнастическая «школа»)
* Воспитание волевых качеств;
* Привитие элементарных гигиенических навыков;

Преимущественной направленностью образовательного процесса на тренировочном этапе (спортивной специализации) является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Преобладающими методами проведения учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

**Основные задачи** при работе с **тренировочными группами (спортивной специализации)**:

* Развитие специальных физических качеств;
* Повышение общей физической 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.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов.

Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

**Основные задачи** при работе с **группами спортивного совершенствования**:

* Достижение специальных физических навыков;
* Повышение общей физической подготовки;
* Достижение высокой культуры движения;
* Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах;
* Освоение сложных элементов и соединений;
* Совершенствование комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
* Воспитание специальной выносливости;
* Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
* Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
* Воспитание волевых качеств;
* Расширение соревновательной практики;
* Прохождение судейской практики.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**для групп начальной подготовки 1 года обучения отделения спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Формы УТЗ** | **Результат, методы**  **отслеживания** |
| I | Теоретическая подготовка: спортивная гимнастика как Олимпийский вид спорта; техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах; устройство гимнастических снарядов; гимнастическая терминология; правила личной гигиены; | 3 | Беседа, лекция | Знание материала, опрос |
| II | ОФП  Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации. | 69 | Эстафета, игра,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  диагностика |
| III | СФП  Шпагаты, мост, складки, равновесия, стойки;  Хореографическая подготовка – постановка корпуса, позиции рук и ног, разновидности ходьбы и бега, волны, наклоны, повороты, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные шаги. | 48 | Хореография,  игра,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  открытый урок по  хореографии.  Диагностика |
| IV | Техническая подготовка:  Элементы и соединения из обязательной программы на гимнастических снарядах (согласно действующей программы)  Упражнения обязательной программы | 149 | Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка,  прикидка | Выполнение IIIюн.р.  Соревнования |
|  | Акробатика:  Кувырки вперед и назад; переворот боком; перекидка на две, на одну; стойки на голове, стойки на руках, |  | Игра, зачет,  прикидка | Выполнение акроба-  тических элементов  из в/упр.  Зачет по акробатике |
| V | Текущие, контрольные и переводные испытания | 4 | Зачет | Выполнение нормативов, зачет |
| VI | Участие в соревнованиях | 3 | Соревнования | Выполнение 3 юн. разряда |

276

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**для групп начальной подготовки 2 года обучения отделения спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Формы УТЗ** | **Результат, методы**  **отслеживания** |
| I | Теоретическая подготовка- физическая культура и спорт; знаменитые гимнасты прошлого и современные; техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах; устройство гимнастических снарядов; гимнастическая терминология; правила личной гигиены | 6 | Лекция, беседа | Знание материала, опрос |
| II | ОФП  Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации | 80 | Эстафета, игра,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  диагностика |
| III | СФП  шпагаты, мост, равновесия, стойки, спичаги.  Батут –прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот, в группировке, ноги врозь, с поворотом;  Хореографическая подготовка - позиции рук и ног; разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости; волны, наклоны, повороты; прыжки на месте и с продвижением; танцевальные шаги; экзерсис у опоры | 57 | Хореография,  игра,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  открытый урок по  хореографии.  Диагностика |
| IV | Техническая подготовка  Элементы и соединения из обязательной программы на гимнастических снарядах ( согласно действующей программы)  Упражнения обязательной программы | 215 | Зачет, круговая тренировка,  идеомоторная тренировка  прикидка | Выполнение IIюн.р.  Соревнования |
|  | Акробатика  Кувырки, колесо на правую и левую, перевороты, стойки на голове, стойки на руках, подъем разгибом с головы, рондат, сальто вперед в группировке. |  | Игра, зачет,  прикидка | Выполнение акробатических элементов  из в/упр.  Зачет по акробатике |
| V | Текущие, контрольные и переводные испытания | 4 | Зачет | Выполнение нормативов, зачет |
| VI | Участие в соревнованиях | 6 | Соревнования | Выполнение 2 юн разряда |

368

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**для тренировочных групп 1 и 2 года обучения отделения спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Формы УТЗ** | **Результат, методы**  **отслеживания** |
| I | Теоретическая подготовка-  Тех.безопасности; обзор развития спортивной гимнастики; гимнастическая терминология; гигиена; закаливание; режим дня и питание спортсмена; роль ОФП и СФП в подготовке гимнастов; страховка и самостраховка. | 11 | Беседа, лекция, | Опрос, зачет, тест |
| II | ОФП  Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, прыжки в длину с места, работа с утяжелителями | 80 | Эстафета, игра, круговая тренировка,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  диагностика |
| III | СФП  Равновесия, стойки, спичаги, канат, упражнения для развития силовой выносливости; упражнения на расслабление, гибкость и подвижность суставов  Хореографическая подготовка – экзерсис у опоры, экзерсис на середине, танцевальные шаги.  Батут – сальто вперед в группировке, согнувшись, сальто назад в группировке и прогнувшись; разновидности сальто вперед на живот и с живота; разновидности сальто назад на живот и на спину; | 135 | Хореография,  игра, тренинг,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  открытый урок по  хореографии.  Диагностика |
| IV | Техническая подготовка  Элементы и соединения из обязательной и произвольной программы на гимнастических снарядах (согласно действующей программы)  Упражнения обязательной и произвольной программы | 310 | Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка, прикидка | Выполнение 1юн.р.  и III р.  Соревнования |
|  | Акробатика  Рондат- фляки; рондат- сальто назад в группировке, рондат фляк – сальто назад ;  сальто вперед; переворот на две сальто вперед; темповой фляк; сальто назад прогнувшись; |  | Игра, зачет,  прикидка | Выполнение акробатических элементов  из в/упр.  Зачет по акробатике |
| V | Текущие, контрольные и переводные испытания | 6 | Зачет | Выполнение нормативов, зачет |
| VI | Участие в соревнованиях | 10 | Соревнования | Выполнение разряда |

552

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**для тренировочных групп 3, 4 и 5 года обучения отделения спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Формы УТЗ** | **Результат, методы**  **отслеживания** |
| I | Теоретическая подготовка-  Техника безопасности; страховка и самостраховка; влияние занятий на организм спортсменов; строение и функции организма человека; личная гигиена, роль закаливания, режим дня и питание спортсменов; правила соревнований; организация и проведение соревнований; планирование спортивной тренировки.врачебный контроль и самоконтроль | 21 | Беседа, лекция | Опрос, зачет, тест |
| II | ОФП  Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, скорости, работа с утяжелителями, | 83 | Эстафета, игра, круговая тренировка,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  диагностика |
| III | СФП  Канат, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения на расслабление, гибкость и подвижность в суставов  Хореографическая подготовка – экзерсис у опоры, экзерсис на середине, танцевальные шаги и движения. | 170 | Хореография,  игра, круговая тренировка  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза год;  открытый урок по хореографии.  Диагностика |
| IV | Техническая подготовка  Батут – переворот вперед и рондат в поролоновую яму ( подготовка к цукахаре и переворот вперед – сальто на прыжке); сальто вперед - в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом; сальто назад - в группировке, прогнувшись, полпируэта, пируэт, твисты; элементы и соединения из обязательной и произвольной программы на гимнастических снарядах (согласно действующей программы) Упражнения обязательной и произвольной программы. | 388 | Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка, прикидка | Выполнение 2.р.  и I р.  Соревнования |
|  | Акробатика  Рондат- фляк-темповой фляк – сальто; рондат-фляк сальто назад в группировке , прогнувшись, с поворотом на 180\*, 360\*, 720\*  переворот на две сальто вперед., сальто  вперед в переход; двойное сальто назад; |  | Игра, прикидка,  Зачет по акробатике | Выполнение акробатических элементов  из обязательной и произвольной программы Зачет по акробатике |
| V | Текущие, контрольные и переводные испытания | 4 | Зачет | Выполнение нормативов, зачет |
| VI | Участие в соревнованиях | 10 | Соревнования | Выполнение разряда |
|  | Инструкторская и судейская практика | 38 | Соревнования | Судейство соревнований, знание правил соревнований |

736

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**для групп спортивного совершенствования 1 и 2 года обучения отделения спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Формы УТЗ** | **Результат, методы**  **отслеживания** |
| I | Теоретическая подготовка- Техника безопасности; влияние занятий на организм спортсменов, личная гигиена; закаливание, режим дня и питание спортсменов; планирование спортивной тренировки; психологическая подготовка; правила соревнований; проведение и организация соревнований;  врачебный контроль и самоконтроль | 33 | Беседа, лекция | Опрос. Зачет, тест |
| II | ОФП  Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, скорости, работа с утяжелителями, | 99 | Эстафета, игра,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  диагностика |
| III | СФП  Канат, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения на расслабление, гибкость и подвижность в суставах  Хореографическая подготовка – экзерсис у опоры, экзерсис на середине, танцевальные комбинации | 203 | Хореография,  игра, тренинг,  предварительный  зачет | Выполнение нормативных требований;  зачет 2 раза в год;  открытый урок по  хореографии.  Диагностика |
| IV | Техническая подготовка  Батут, элементы и соединения из обязательной и произвольной программы на гимнастических снарядах( согласно действующей программы) Комбинации обязательной и произвольной программы | 513 | Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка,прикидка | Выполнение КМС  Выступление по МС  Соревнования |
| V | Акробатика  Акробатическая связка (акрошка), рондат-фляк двойное сальто назад в группировке, рондат фляк сальто назад погнувшись с поворотом на 360\*и 720\*  переворот на две сальто вперед., сальто вперед в переход |  | Игра, зачет,  прикидка | Выполнение акробатических элементов  из обязательной и произвольной программы  Зачет по акробатике |
| VI | Текущие, контрольные и переводные испытания | 9 | Зачет | Выполнение нормативов, зачет |
| VII | Участие в соревнованиях | 30 | Соревнования | Выполнение разряда |
|  | Инструкторская и судейская практика | 33 | Соревнования | Судейство соревнований, знание правил соревнования |

920

**Медико-биологический контроль и восстановительные**

**мероприятия.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тре­нированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологи­ческие.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства ока­зываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:

• рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

• правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;

• введение специальных профилактических разгрузок;

• выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

• оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

• полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

• использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);

• повышение эмоционального фона тренировочных занятий

• эффективная индивидуализация тренировочных занятий

• соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологический контроль осуществляется тренером- преподавателем совместно с врачом и предусматривает следую­щее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимаю­щихся;

- определение функционального состояния организма для оценки тренированности обучающегося;

- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;

- рациональное питание;

- обеспечение своевременного медицинского обследования обучающихся;

- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здо­ровья;

- рекомендации по режиму дня;

- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстанови­тельными мероприятиями.

Восстановительные мероприятия проводят не только во вре­мя проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повы­шенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точеч­ный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организма адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижение спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепси­хологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает фор­мирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (кругло­годично) и специальной психической подготовки к конкрет­ным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, сорев­новательные черты характера, предсоревновательная и соревно­вательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконт­ролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнова­ниям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способ­ностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восста­навливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к само­восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществ­ляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготов­ки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на снарядах, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В учебно-тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контроль­ные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оцен­ку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортив­ного мастерства к проведению теоретических и практических за­нятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов- психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог со­вместно с тренером определяет важные параметры психики: кон­центрация воли на выполнении поставленной цели, уравнове­шенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оцен­ке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на бату­те использовать их наиболее эффективно.

**Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и про­ведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные навыки организации и су­действа соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Обучающиеся должны на определённом этапе обучения уметь:

- самостоятельно провести занятие по спортивной гимнастике с группами начальной под­готовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками);

-дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимна­стических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;

-обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами порядка вы­ведения окончательной оценки при судействе соревнований ;

- знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

-организовать и провести соревнования.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организа­цией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией форми­рования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный матери­ал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное про­ведение той или иной части урока отдельным учащимся и с помо­щью обучающихся давать оценку его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый учащийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при вы­полнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся дол­жен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в про­цессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении учащимися судейскими навыками тренер- преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объяс­няет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классифи­кацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно ска­зываться на совершенствовании личного спортивного мастер­ства.

В процессе обучения тренер привлекает учащихся для судей­ства соревнований более юных учащихся из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и поло­жительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту.

**Требования техники безопасности** в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 6-7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы

во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

-подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами, которые должны быть без порывов.

Жерди должны быть без трещин и наслоения магнезии, бревно иметь ровную поверхность

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим) следить за интервалом и дистанцией между обучающимися;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки и самостраховки; в местах соскоков и вероятных падений необходимо использовать поролоновые маты;

- особое внимание на занятиях тренер- преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения.

- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.),ногти должны быть коротко острижены, у девочек не должно быть твердых заколок на голове(мягкая резинка)

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен

проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- выключить свет.

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

**Этап начальной подготовки:**

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

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

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

**Этап спортивного совершенствования:**

1. Уровень спортивного развития и функционального состояния обучающихся.
2. Выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика спортивно – технических показателей.
4. Результаты выступления на Всероссийских соревнованиях.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое  качество | Контрольные упражнения  юноши | Контрольные упражнения  девушки |
| Скоростно-  силовые  качества | - Челночный бег 2х10 м  ( не более 7.1 с)  - Бег 20 м ( не более 4.7 с)  - Прыжок в длину с места  ( не менее 130 см) | Челночный бег 2х10 м  ( не более 10.1 с)  - Бег 20 м (не более 5.0 с)  - Прыжок в длину с места  ( не менее 130 см ) |
| Сила | - Подтягивание из виса на перекладине  ( не менее 5 раз )  - Сгибание –разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках ( не менее 8 раз )  - Поднимание ног из виса на гимнаст.  стенке в положение «угол»  ( не менее 5 раз)  - Удержание положения «угол» в висе  на гимнастической стенке  ( не менее 5 сек) | - Подтягивание из виса на гимнастической жерди  ( не менее 5 раз)  - Сгибание –разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)  - Поднимание ног из виса на гимнаст.  стенке в положение «угол»  ( не менее 5 раз )  - Удержание положения «угол» в висе  на гимнастической стенке  ( не менее 5 сек) |
| Гибкость | - И.П. –сед ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов  - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук  Не более 30см., фиксация 5 сек.) | - И.П. –сед ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов  - Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (Расстояние от стоп до пальцев рук  Не более 30см., фиксация 5 сек.) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**( этапе спортивной специализации )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое  качество | Контрольные упражнения  юноши | Контрольные упражнения  девушки |
| Скоростно-  силовые  качества | - Бег на 20 м (не более 4.5 сек)  - Прыжок в длину с места  ( не менее 155 см)  - Лазание по канату с помощью  ног 5 м (без учета времени)  - Подтягивание из виса на  Перекладине (не менее 15 раз)  - Из виса на руках силой  подъем переворотом в упор на  перекладине (не менее 10 раз)  - И.П.стоя согнувшись ноги врозь  Силой выход в стойку на руках  на полу (не менее 5 раз)  - Удержание положения «высокий  угол» на гимнастических брусьях  (не менее 5 сек.)  - И.П. вис на гимнастических  кольцах, подъем силой в упор  (не менее 5 раз)  - Из виса на перекладине  Подъем разгибом в упор  (не менее 5 раз) | - Бег на 20 м (не более 4.8 сек)  - Прыжок в длину с места  ( не менее 141 см)  - Лазание по канату с помощью  ног 5 м (без учета времени)  - Подтягивание из виса на  жерди (не менее 12 раз)  - Из виса на руках силой  подъем переворотом в упор на  жерди (не менее 10 раз)  - И.П.стоя согнувшись ноги врозь  Силой выход в стойку на руках  на полу (не менее 5 раз)  - Удержание положения«высокий  угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 сек.)  - И.П. Положение «угол» на гимн  стенке. Поднимание ног в положение «высокий угол»  (не менее 10 раз)  - Из виса на жерди Подъем разгибом в упор(не менее 5 раз |
| Выносливость | Стойка на руках на полу  ( не менее 30 сек) | Стойка на руках на полу  ( не менее 30 сек) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое  качество | Контрольные упражнения  юноши | Контрольные упражнения  девушки |
| Скоростно-  силовые  качества | - Бег на 20 м (не более 3.8 сек)  - Прыжок в длину с места  ( не менее 181 см)  - Лазание по канату без помощи  ног 5 м (без учета времени) | - Бег на 20 м (не более 4.4 сек)  - Прыжок в длину с места  ( не менее 154 см)  - Лазание по канату без помощи  ног 5 м (без учета времени) |
| Сила | - И.П. «угол» ноги вместе в упоре  на руках на гимнаст. брусьях  силой выход в стойку согнувшись  ноги вместе (не менее 8 раз)  - И.П. сед ноги вместе на полу  Поднимание ног в положение «высокий угол (не менее 10 сек)  - И.П. стойка на руках на гимнаст.  брусьях. Сгибание-разгибание  рук. ( не менее 10 раз)  - Горизонтальный вис спереди на  гимнастических кольцах, ноги  вместе (не менее 8 сек)  - И.П. «угол» ноги вместе в упоре  на руках на гимн .кольцах  Силой выход в стойку согнувшись  Ноги врозь (не менее 7 раз) | - И.П. «угол» ноги вместе в упоре  на руках на гимнаст. бревне  силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)  - И.П. сед ноги вместе на полу  Поднимание ног в положение «высокий угол (не менее 13 сек)  - И.П.положение «угол» на  гимнастической стенке. Поднимание ног в положение  «высокий угол»(не менее 15 раз  - Горизонтальный вис спереди на  жерди, ноги врозь (не менее 8 сек)  - И.П.в упоре на руках на жерди  Отмах в стойку на руках, оборот  не касаясь в стойку на руках  ( не менее 10 раз) |
| Выносливость | Стойка на гимнастических кольцах ( не менее 30 секунд) | Стойка на руках на гимн. бревне ( не менее 30 секунд) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный  разряд | КМС | КМС |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу «Гимнастика»- Гродно: ГрГУ, 2000.-43с.
2. 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.
3. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культурав начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
4. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей//Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С.
5. 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.
6. Гавердовский Ю.К.Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.-М.:Терра-Спорт, 2002.-512с.
7. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
8. 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.
9. Журнал Федерации спортивной гимнастики России ≪ГИМНАСТИКА≫ // 2011-2014 гг.
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.- М.: Советский спорт,1990.-С.64
11. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир
12. 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.
13. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений.– М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.
14. Менхин Ю. В.Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989. С.224.
15. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2004.С.863
16. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активностидетей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ.высш. учеб. заведений.-М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2000.-С.448
18. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
19. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Педагогических вузов . М.: Издательский центр «Академия», 2002. С.528
20. 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.- М.: Советский спорт, 2005.-с.420
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Муниципального образования г. Пермь
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://Lib.sportedu.ru/