

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА
ВАСИЛЬЕВИЧА УСОВА»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ им. П.В. Усова

Д. И. Молчанов

« » 202_ г.

Дополнительная общеразвивающая программа по
спортивной гимнастике

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: от 6,5 лет

Авторы программы: Епонишникова Екатерина Леонидовна –
тренер-преподаватель по спортивной гимнастике
Оришина Наталья Николаевна –
тренер – преподаватель по спортивной гимнастике

Архангельск
2023 год

Содержание:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	4
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ...	5
ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	6
МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	6
СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	6
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	7
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	10
ЛИТЕРАТУРА	11

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике» - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Павла Васильевича Усова» отделения спортивной гимнастики призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

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

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

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

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнастов.

Возраст детей: от 6,5 лет.

Сроки реализации: 1 год.

Этапы: Спортивно-оздоровительный этап: 1 год;

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап подготовки спортсменов	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-тренинговых нагрузок (час. в неделю)
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	30	до 6

II. Учебный план программы
Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной гимнастики (нагрузка 6 часов в неделю)

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1		1		1					3
II.	Общая физическая подготовка	11	11	12	15	15	15	14	14	14	121
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	3	3	3	2	2	2	21
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
	5. Упражнение на развитие выносливости			1	3	3	3	3	3	3	19
III.	Специальная физическая подготовка	10	4	4	4	4	4	4	4	4	42
	1. Шпагаты, мост	3	1	1	1	1	1	1	1	1	14
	2. Упражнения на равновесие	3	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	3. Стойки	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	4. Хореографическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
IV.	Техническая подготовка:		6	6	6	6	6	6	6	6	48
	1. Акробатика		1	1	1	1	1	1	1	1	8
	2. Хореография		1	1	1	1	1	1	1	1	8
	3. Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья		4	4	4	4	4	4	4	4	32
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания									2	2
	Всего часов	22	21	23	25	26	25	24	24	26	216

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

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

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

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

Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами должны быть:

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

- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
4. Восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
6. Индивидуальные занятия.
7. Домашнее задание.
8. Учебно-тренировочные сборы.
9. Спортивно-оздоровительные лагеря.
10. Спортивно-массовые мероприятия.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР
2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ, ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК;
2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;
2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;
3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;
4. ИГРОВОЙ МЕТОД;
5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. упражнения для развития силы мышц рук
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. упражнения для развития мышц спины
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. упражнения для развития выносливости
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. упражнения для развития координации
9. элементы хореографии

10. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. наклоны вперед из различных исходных положений
2. шпагаты
3. «мост»
4. махи ногами
5. стойки на руках
6. специальные упражнения на брусьях
7. упражнения для развития специальной прыгучести
8. упражнения для улучшения техники разбега
9. хореографическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Девочки

1. Акробатика –

- ✓ наклоны туловища из различных исходных положений –
- ✓ «шпагат» -
- ✓ упражнения в «мостах» -
- ✓ перекаты в группировке,
- ✓ стойка на лопатках, на голове –
- ✓ кувырки –
- ✓ стойка на руках –
- ✓ переворот боком, назад, вперед –
- ✓ «рондат» -
- ✓ элементы хореографии

2. Брусья –

- ✓ переворот в упор –
- ✓ отмахи в упоре –
- ✓ оборот назад в упоре –
- ✓ продев прямых ног в вис согнувшись –
- ✓ продев прямых ног в вис углом –
- ✓ держать три счета –
- ✓ соскок махом назад

3. Бревно –

- ✓ ходьба из различных исходных положений –
- ✓ связка шагов –
- ✓ кувырок вперед или назад –
- ✓ соскок прогнувшись

4. Опорный прыжок –

- ✓ наскоки на горку матов (70 см) –
- ✓ соскок прогнувшись

Мальчики

1. Акробатика –

- ✓ кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П. –
- ✓ падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад –
- ✓ соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади –
- ✓ сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.) –
- ✓ мост (2 сек.) –
- ✓ стойка на лопатках (2 сек.), перекаат вперед в упор присев –
- ✓ стойка на голове и руках (2 сек.) –
- ✓ кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Конь-махи –

- ✓ наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить) –
- ✓ сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить) –
- ✓ сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить) –
- ✓ поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить) –
- ✓ поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить) –
- ✓ сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить) –
- ✓ поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить) –
- ✓ поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить) –
- ✓ перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца –

- ✓ И.П. – вис –
- ✓ силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад –
- ✓ мах вперед, мах назад –
- ✓ махом вперед вис согнувшись (2 сек.) –
- ✓ вис прогнувшись (2 сек.) –
- ✓ мах назад, мах вперед –
- ✓ мах назад, мах вперед –
- ✓ махом назад соскок

4. Опорный прыжок –

- ✓ высота кубов 60 см –
- ✓ с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы –

- ✓ из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья –

- ✓ И.П. – в середине брусьев –
- ✓ с наскока в упор (2 сек.) –
- ✓ угол (2 сек.)
- ✓ - мах назад, мах вперед –
- ✓ мах назад, мах вперед –
- ✓ мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина –

- ✓ И.П. – вис –
- ✓ из вися, угол (2 сек.) –
- ✓ силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.) –
- ✓ броском поднести носки к перекладине –
- ✓ броском мах назад, броском мах вперед (лодочки) –
- ✓ броском мах назад, соскок

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	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 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

1. Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.

2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.

3. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».

4. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худатов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.