



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ИРБИТ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
протокол № 1
от 30.08.2016г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

П.Н.ШЕВЧУК
Приказ №42/4-Д от 01.07.2016



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ВИДУ СПОРТА «Спортивная гимнастика»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам

Срок реализации 10 лет

Разработчик:
Заместитель директора по УВР
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Ольга Юрьевна Волкова



Рецензенты:

Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Курдюков К.В.

г. Ирбит

2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Характеристика спортивной гимнастики, отличительные особенности.....	4
1.2. Структура системы многолетней подготовки.....	5
1.3. Прогнозируемые результаты освоения программы.....	6
2. Нормативная часть.....	7
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.....	8
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика.	9
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
3.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.....	10
3.2. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	10
3.3. Навыки в других видах спорта	12
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	13
4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	13
4.1.1. Теория и методика физической культуры.....	20
4.1.2. Физическая подготовка.....	22
4.1.3. Избранный вид спорта.....	24
4.1.4. Хореография и акробатика.....	36
4.1.5. Самостоятельная работа.....	37
4.2. Требования техники безопасности.....	38
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	41
6. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная гимнастика.....	42
7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам по виду спорта спортивная гимнастика	47
8. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.....	49
9. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.....	53
10. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки.....	54
11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	56

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике (далее – Программа) разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по спортивной гимнастике, в соответствии федеральных стандартов ,федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам по видам спорта и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 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»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной гимнастике в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, акробатика и хореография.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивной гимнастике в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства учащихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

1.1. Характеристика спортивной гимнастики, отличительные особенности.

Спортивная гимнастика – очень популярный вид спорта, ведущий свою историю еще с Древнего мира. Спортивная гимнастика такой вид спорта, при 5 занятии которым развивается сила, ловкость, гибкость, быстрота движения, реакция, выносливость, воспитывается стойкость характера, смелость и закалка духа. Все движения в спортивной гимнастике носят естественный характер. В процессе деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому гимнастика представляет собой средство, как физического развития, так и средство отдыха. Спортивная гимнастика служит и как средство психологической реабилитации и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – год и выше . Система многолетней

спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех этапов подготовки. Для успешного осуществления многолетней тренировки на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;
- 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих высших достижений. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы -6 лет – девочки, 7 лет - мальчики.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.. Для учащихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу учащихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов;
- в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

1.3. Прогнозируемые результаты освоения программы **Результатом освоения**

Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития спортивной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной гимнастике; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях спортивной гимнастикой.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в спортивной гимнастике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной гимнастике.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной гимнастике;
- умение соблюдать правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

2.Нормативная часть

2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	

Этап начальной подготовки	До 3	С 7	С 6	6-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 5	С 9	С 8	1-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	От года и выше	С 14	С 12	1-14

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	С выше года	До двух лет	С выше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая, теоретическая, психологическая	11-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2

подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	22-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-11
Восстановительные мероприятия (%)	11-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Вид соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	5	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4	4
Основные	-	-	4	4	4	4

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на этапы (периоды) - начальной подготовки, базовой подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности учащихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащихся.

3.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения В процессе реализации Программы по спортивной гимнастике предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной гимнастике);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями; - организацию показательных выступлений учащихся; - построение содержания Программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также национальных и культурных особенностей Свердловской области.

3.2. Продолжительность и объемы реализации программы

С учетом изложенных выше задач, представлен учебный план. В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области. Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях дневного пребывания и загородных лагерях;
- участие в тренировочных сборах, проводимых образовательными и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочн ый этап		Этап совершенство вания спортивного мастерства
		До года	2,3г од	1,2 года	3,4, 5год	
1	Теория и методика физической культуры					
1.1	Правила поведения в гимнастическом зале	2	3	3	3	4
1.2	Гигиена, закаливания, режим питания	2	3	3	4	5
1.3	Терминология гимнастических элементов	2	3	3	3	4
1.4	Развитие гимнастики в России	2	3	3	4	4
	Всего часов по разделу	8	12	12	14	17
2	Общая физическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	70	91	56	62	101
2.2	Специальная физическая подготовка	37	45	110	151	231
	Всего часов по разделу	107	136	166	213	332
3	Избранный вид спорта					
3.1	Техническо-тактическая подготовка	103	149	239	375	502
3.2	Медико-восстановительные мероприятия	5	10	12	30	50

3.3	Инструкторская и судейская практика	2	7	4	42	50
3.4	Участие в соревнованиях по календарю	2	4	49	41	19
	Всего часов по разделу	112	170	304	488	621
4	Хореография и акробатика					
4.1	Хореография и акробатика	49	50	70	113	134
	Всего часов по разделу	49	50	70	113	134
5.	Самостоятельная работа	36	48	72	108	144
	Всего часов	312	416	624	936	1248

3.3.Навыки в других видах спорта

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием и игровыми видами спорта.

Для подготовки учащихся в спортивной гимнастике, используя навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- сила,
- ловкость,
- координация,
- гибкость;
- выносливость и т.д.

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе должны быть предусмотрены: бег на длинные дистанции, кроссы на равнинной и пересеченной местности, бег с препятствиями.

Плавание позволяет развивать выносливость, формирует скелетно-мышечный аппарат, тренирует сердечнососудистую и дыхательные системы.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

На этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания юных гимнастов в спортивно-оздоровительном лагере. В этих условиях для теоретических занятий можно выделить специальное время.

Темы для теоретических занятий с обучающимися на этапе начальной подготовки:

Физическая культура и спорт в России

- Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирования правильной осанки, физического развития детей школьного возраста.

- Физическая культура – учебный предмет в школе и его роль во всестороннем воспитании школьников.

- Значение ежедневной гигиенической гимнастики и выполнения домашних заданий по гимнастике.

Гигиена и закаливание.

- Правила личной гигиены.

Формирование навыков личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля над состоянием мест занятий.

- Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом; закаливание в процессе занятий гимнастикой.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами.

- Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий.

- Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их.

Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

- Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология гимнастических упражнений.

- Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, хореографических упражнений.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы – воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, коллективное чтение и обсуждение книг о выдающихся спортсменах, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены и т.п.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль, неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание усложненных ситуаций для выполнения различных упражнений и т.д. Планирование подготовки.

Структура годичной подготовки для юных гимнастов начального обучения построена следующим образом: подготовительный период – сентябрь-март (7 месяцев), соревновательный – апрель-май (2 месяца), переходный – июнь-август (3 месяца).

Исходя из задач начальной подготовки, соотношение времени на общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), 17 специальную двигательную подготовку (СДП) и на спортивно-техническую подготовку (СТП) на начальном этапе обучения примерно равно.

Основной формой организации занятий с юными гимнастами является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой. Элементы игры практически могут входить во все части урока, вполне уместны даже во время проведения подготовительной части, где ставятся учебные задачи: воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение.

Использование элементов игры значительно повышает эффективность развития специальных физических качеств. Эффективными методами развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки является эстафеты и круговые тренировки по СФП, а также испытания. Групповые испытания по СФП на начальном этапе рекомендуется проводить ежемесячно. Это не

только дает возможность проследить динамику развития качеств, но и приучает юных гимнастов систематически работать над их развитием.

Итоги работы за год подводятся в апреле – мае. Проводятся классификационные соревнования по юношеским разрядам и испытания по СФП.

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективно уточнить первоначальный прогноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой, в определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий гимнастикой в условиях ДЮСШ и в случае необходимости посоветовать родителям переключить ребенка на другой вид спорта.

На тренировочном этапе подготовки.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

- Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

- Задачи, организация и содержание работы ДЮСШ. Состояние и развитие гимнастики в России.

- Значение гимнастики в системе физического воспитания школьников. Спортивные разряды по гимнастике. Сильнейшие гимнасты и гимнастки России и других стран.

Гигиена и закаливание.

- Понятие о гигиене физических упражнений и гимнастики. Личная гигиена спортсмена, занимающегося гимнастикой. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.

- Закаливание, его значение для здоровья и профилактики заболеваний. Средства закаливания. Меры предупреждения спортивного травматизма.

- Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Виды помощи при выполнении 18 гимнастических упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности.

Правила, организация и проведение соревнований; судейство.

- Значение соревнований по спортивной гимнастике. Основные виды соревнований. Правила соревнований по гимнастике. Организация и поведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников.

- Права и обязанности гимнастов, участвующих в соревнованиях. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Терминология гимнастических упражнений.

- Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Правила применения терминов. Термины сложных гимнастических упражнений.

Воспитательная работа.

На этом этапе продолжается процесс воспитания моральных качеств.

Во время занятий или после них (особенно часто в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря) проводятся беседы о важнейших событиях, происходящих в России, обсуждаются результаты российских и международных спортивных соревнований (первенство России, чемпионат России, чемпионатов мира, Олимпийских игр).

Большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школьной секции. Это является одним из средств воспитания ответственности и приобщения к общественно полезной деятельности.

Психологическая подготовка.

В задачи психологической подготовки входит обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться. С этой целью часто проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются соревновательные условия, «прикидки», выполнение комбинаций «на оценку», товарищеские соревнования на выезде (в другую школу, город).

Планирование подготовки.

На этом этапе обучения сохраняется четкая периодизация учебно- тренировочного процесса в годичном цикле подготовки гимнастов: подготовительный период – сентябрь- декабрь, соревновательный – январь-май, переходный – июнь-август.

Основная педагогическая задача подготовительного периода состоит в направленном развитии специальных физических качеств и повышению уровня спортивно-технической подготовленности. С этой целью используются «школьные элементы» обязательной программы и учебный материал спортивно- технической подготовки данной программы. Частными педагогическими задачами подготовки являются обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к освоению сложных элементов и соединений на фоне совершенствования специальных физических качеств. Утверждаются элементы и соединения произвольных комбинаций, совершенствуется техника исполнения базовых и профилирующих элементов, разучиваются новые сложные элементы и соединения.

Соревновательный период имеет этапы соревновательной подготовки и участия в соревнованиях. Это период характерен большим объемом тренировочных нагрузок, выполнением комбинаций целиком. На этом этапе предполагается апробация произвольных комбинаций с включением сложных элементов.

Переходный период продолжается 3 месяца. На этом этапе помимо задачи восстановления, снижения общей нагрузки решается также задача спортивно-технической подготовки, правда в меньшем объеме. Значительное место занимают акробатическая, хореографическая и батутная подготовка, продолжается и работа на снарядах.

Большое внимание уделяется ОФП и СФП с целью оздоровления, закаливания, повышения уровня общей работоспособности. Наиболее распространенная форма проведения ОФП групповая тренировка. Она обеспечивает здоровое соперничество и высокий эмоциональный настрой. Широко используются спортивные игры по упрощенным правилам. Занятия по СФП направлены на воспитание ведущих специфических для гимнастики физических качеств, уровень развития которых оказывает прямое влияние на достижение спортивно-технического мастерства. Форма занятий соревновательно-игровая. Желательно, чтобы переходный период проходил в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Рациональная организация переходного периода позволяет поддержать достигнутый уровень подготовки и создает хорошую базу для успешного включения в следующий годичный цикл, в котором решаются более сложные задачи

Особенности работы с гимнастами этого возраста связаны с уменьшением числа занимающихся в группе, увеличением количества часов и занятий в неделю. Это дает возможность для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Имевший место игровой, подчас развлекательный характер занятий все более вытесняется серьезными целенаправленными тренировками. Гимнасты приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу. Однако игровой метод проведения занятий – эстафеты и игры, различные формы соревнований по-прежнему занимают место в учебно-тренировочном процессе, но они в большей мере подчинены частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

- Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.
- Задачи физкультурных организаций в развитии массовости спорта в России.
- Участие российских гимнастов в международных соревнованиях.
- Международная федерация гимнастики (ФИЖ) и ее роль в развитии гимнастики.
- Роль спортивных школ в дальнейшем развитии гимнастики в стране.

Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека.

- Воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений.

- Совершенствование координации движений и точности выполнения упражнений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий гимнастикой.

- Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, органы пищеварения, обмен веществ, ЦНС.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов.

- Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Личная гигиена спортсмена. (УТ-5)

- Закаливание и его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. (УТ-5, СС)

- Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. (СС)

- Значение рационального питания для спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. (ВСМ)

- Назначение и роль основных компонентов питания – белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности пищи. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований. (ВСМ)

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. - Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой. (УТ-5)

- Методы врачебного контроля: пульсометрия, кровяное давление, кардиография, спирометрия. (УТ-5)

- Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой. (СС)

- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. (СС)

- Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия: гигиенические, психологические, медико- биологические. (ВСМ)

- Дневник самоконтроля гимнаста. (ВСМ)

- Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиям, после тренировки. Приемы самомассажа. (ВСМ)

Физиологические основы тренировки.

- Физиологическая характеристика гимнастических упражнений, их влияние на функциональное состояние организма. (УТ-5, СС)

- Взаимосвязь двигательной функции и функций внутренних органов. (СС) 21

- Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии. Вработываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочных занятиях. (ВСМ)

- Особенности реакции организма на тренировку с различными режимами работы. (ВСМ)

Основы тренировки гимнастов.

- Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений гимнастов. (УТ-5)

- Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь. Роль коллектива и тренера в воспитании гимнастов. (СС)

- Особенности подготовки юных гимнастов. Методика обучения гимнастическим упражнениям. (ВСМ)

Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка гимнастов.

- Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. (УТ-5)

- Характеристика средств, обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах их подготовки. (УТ-5)

- Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке гимнастов. (СС)

- Методы воспитания основных физических качеств: силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости. (СС)

- Специально-двигательная подготовка как основа обучения гимнастов умению оценивать движения по длительности в пространстве и по степени мышечных усилий, а также совершенствования координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным движениям. (ВСМ)

- Основные средства специально-двигательной подготовки. Критерии оценки физической и специально-двигательной подготовки (контрольные нормативы). Соотношение физической, специально-двигательной и технической подготовки в тренировке гимнастов. (ВСМ)

Воспитательная работа.

Содержание и методы воспитательной работы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, в общем, остаются теми же, несколько лишь изменяются формы этой работы с учетом взросления гимнастов и повысившейся образовательной подготовки. Психологическая подготовка.

Желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, новаторство и уверенность поведения, самоконтроль и др. Сопоставление педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста. Служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

Планирование подготовки.

Планирование подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования осуществляется с учетом спортивного календаря 22 официальных соревнований и учебно-контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периода. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортивной школы имеет принципиальное значение.

4.1.1. Теория и методика физической культуры.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки (перечень примерный, добавить свой)

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
7. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
8. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий спортивной гимнастикой.
9. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
11. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
12. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
13. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
14. Гигиенические требования к местам занятий спортивной гимнастикой, инвентарю и спортивной одежде.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
16. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортивной гимнастикой.
17. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.
18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
19. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
20. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.
22. Физиологические основы спортивной тренировки.
23. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

24. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессах занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по спортивной гимнастике. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

4.1.2. Физическая подготовка.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки.

По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности.

Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

Принцип единства общей и специальной физической подготовки

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для

показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически.

Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта. Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе подготовки должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходима и спортсменам высокого класса. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую крайность — использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним — результат — неэффективность тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка гимнастов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются в основном средствами других негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами.

Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укрепления опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков. Лыжные прогулки, плавание, бег на средние и длинные дистанции, кросс по пересеченной местности, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем.

Игровые виды и единоборства необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в группах НП, УТ, СС.

Специальная физическая подготовка гимнастов.

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или «щадящий» характер, использоваться для восстановления функций организма. Важным аспектом СФП в спортивной гимнастике является комплексное развитие физических качеств, в специфических режимах работы, характерных для каждого вида гимнастического многоборья. При этом особо возрастает значимость базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалом в подготовке и, соответственно, выступлениям на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней подготовки.

4.1.3. Избранный вид спорта.

Возрастные и половые особенности развития организма гимнастов.

Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

Понятие «возраста» спортсмена неоднозначно. Различают ряд градаций этого понятия. Основные из них: паспортный, биологический, интеллектуальный возраст. Паспортный возраст соответствует простому хронологическому отсчету времени, прожитого человеком от момента рождения. Биологический возраст- это достигнутая субъектом ступень соматического, телесного развития организма с учетом состояния всех его функциональных систем, особенно уровня половой зрелости. Разница между паспортным и биологическим возрастами наиболее ярко проявляется у подростков и может достигать 4 лет. Интеллектуальный возраст- характеристика умственного развития человека в сравнении с возрастными нормами.

Современная система подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, падающее еще на дошкольный возраст. Детей школьного возраста принято делить на три возрастные группы. Это - младшие школьники (7-11 лет), собственно подростки (11-15 лет) и старшие школьники (юношеский возраст, 15-17 лет).

Подростковый возраст - наиболее ответственный период развития детей. В это время особенно активно формируются все системы организма, совершенствуются его функции, происходит половое созревание, которое оказывает влияние на работу внутренних органов, психику подростка, а также формирование его нравственных убеждений, характера.

Опорно-двигательный аппарат подростка находится в стадии интенсивного роста, что выражается в быстром увеличении массы и, особенно, длиннотных параметров тела преимущественно за счет конечностей. При этом происходит постепенное все большее окостенение скелета, хотя позвоночный столб еще сохраняет высокую подвижность; повышенная гибкость позвоночника ребенка и подростка -при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках - может приводить к нежелательным отклонениям в опорно- двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п.

Мышечная система у детей и подростков развивается не-равномерно и отстает от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним еще недостаточно - утомление работающих мышц детей наступает быстрее, чем у взрослых. Только в юношеском возрасте динамика формирования опорно-двигательного аппарата изменяется: наблюдаются более высокие темпы увеличения мышечной массы и, соответственно, абсолютной и относительной силы спортсменов.

Сухожильные структуры у детей и подростков, как и мышцы, развиты слабо и лишь с возрастом существенно укрепляются. Так, если в 7-9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг (что, с учетом ударных нагрузок при прыжках, соскоках, совсем немного), то в 13-14 лет она равна примерно 300, а в 17-18 лет - уже примерно 400 кг.

Сердечнососудистая система человека достигает полного развития к 20-22 годам, поэтому приспособляемость сердца к нагрузке у подростков еще 28 несовершенна. Так, при работе статического характера ЧСС у подростков увеличивается примерно на 30% и только с повышением тренированности начинает снижаться. Повышение ЧСС и артериального давления у детей 11-14 лет может быть вызвано изменениями, связанными и с интенсивным половым созреванием, поэтому при дозировании физической нагрузки необходима осторожность. Дыхательный аппарат подростка еще только развивается; жизненная емкость его легких почти вдвое меньше, чем у взрослого. Несмотря на то, что дыхательная функция с возрастом и благодаря активным занятиям спортом естественным образом совершенствуется, спортсмена-подростка необходимо специально обучать правильному дыханию как в условиях нормы, так и, в особенности, при выполнении физических упражнений.

Двигательный анализатор. Как отмечалось, координация движений ребенка и подростка несовершенна. Лишь к концу периода полового созревания движения становятся более гармонизованными, что связано как с нарастанием силовых возможностей детей, так и с совершенствованием функций ЦНС и развитием двигательного анализатора. Важным показателем двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспосабливать действия к различным динамически изменяющимся условиям. В свою очередь развитие пространственной ориентировки, оцениваемой по точности выполнения заданного движения, к 16 годам достигает уровня взрослых людей.

Зрительный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы интенсивно развиваются как в раннем детском, так и подростковом возрастах. С помощью зрительного и вестибулярного анализаторов гимнаст получает из окружающего мира около 90% всей информации, без которой практически невозможно исполнение многих упражнений, особенно связанных со сложной ориентацией в пространстве, быстрыми перемещениями и вращениями. Организации темпоритма движений, силовых акцентов способствует также слуховой анализатор. При этом полное развитие тонкого слухового восприятия происходит лишь к 12 годам.

Сенситивные периоды развития детей и подростков. У детей и подростков развитие и формирование различных органов и систем происходит неравномерно и в разные сроки. Существуют т.н. «сенситивные периоды», т.е. возрастные этапы, в ходе которых особенно быстро и, как правило, скачкообразно развиваются отдельные морфологические и функциональные свойства организма человека, наиболее чувствительные в это время к внешним воздействиям. Так, ловкость, координационные качества, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях активно развиваются уже в возрасте 7-10 лет. С 9-10 лет быстро возрастает способность развивать

максимальный темп движения, улучшается общая выносливость; быстрота двигательных действий (например, движения неотягощенными конечностями) заметно улучшается с 10-13 лет; скоростно-силовые качества с 13-15; выносливость и сила - с 15-17 лет. При этом становление мастерства в гимнастике в основном происходит и завершается до достижения биологической, половой зрелости.

Определенное представление о характере биологического развития дают данные о длине и весе тела гимнастов и гимнасток 5-18 лет и информация о темпах их прироста позволяют судить не только о характере количественных изменений в самих параметрах тела гимнастов в связи с возрастом, но и, что не менее важно для управления процессом подготовки, учитывать и предвидеть темпы увеличения этих показателей, так как с изменением длины и массы тела изменяются и биодинамические характеристики движений. К тому же увеличение массы тела часто снижает показатель относительной силы. То и другое может отразиться на обучении, затрудняя его, а главное - на технике исполнения ранее уже выученных элементов.

Техническая подготовка спортсмена

Определим понятие "техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение стоящих перед спортсменом задач происходит посредством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий (и способами их использования), выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий; - разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

Сущность (основная задача) технической подготовки спортсмена (процесс управления) заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития.

При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам (при заданных ограничениях) функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели. Субъекты управления (на что направлено воздействие) - основные морфоструктуры организма спортсмена, эффективное управление которым невозможно без широкой всесторонней оценки всех возможных и планируемых результатов его деятельности.

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных движений или перемещений работают некие программы действий, каждая из 30 которых базируется на моторной программе. Программа действия - это модель того, что произойдет с организмом в будущем, ее можно рассматривать как формирование логики, алгоритма, функциональной структуры в предстоящем двигательном действии. Такая функциональная структура опирается на прошлый опыт, записанный в памяти с вероятностью, равной единице, и актуальное настоящее, куда входит не только изменчивая окружающая среда, но и организм с его потребностями. В результате планируется будущий поведенческий акт, в котором необходимо с той или иной вероятностью предвидеть возможные изменения в непредсказуемо изменчивой среде. Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или отдельных его частей. Предположительно понятие "биомеханизм" и положения теории нейронных сетей могут служить основой для теоретического обоснования процесса технической подготовки в спорте.

Биомеханизмом назовем такую совокупность движений частей тела, независимую от движений других его частей, преобразующих один вид энергии в другой, в результате чего изменяется положение и скорость общего центра масс тела спортсмена при решении определенной двигательной задачи.

Построить движение (технику) это значит:

- сформулировать цель движения;
- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;
- распределить реализацию биомеханизмов во времени;
- реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

Высказано предположение, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

Тактическая подготовка спортсмена.

В современном спорте, когда встречаются равные по силам соперники и часто победитель определяется с минимальным преимуществом, тактические умения спортсменов становятся

особенно актуальными. В спортивных играх и единоборствах, где существует непосредственный контакт между соперниками, тактическое мастерство имеет решающее значение для победы.

Возможность опережать противника в его решениях и действиях находится в прямой зависимости от точности оценки ожидаемой и возникающей ситуации. Такая оценка осуществляется на основе анализа многих факторов: условий соревнования, уровня подготовленности соперников, смысловой направленности борьбы, лимита времени и других. Умение спортсмена выделять в поступающей информации принципиально важные моменты позволяет ему успешно прогнозировать дальнейшее развитие событий и тем самым находить правильные тактические решения.

Анализ соревновательных взаимодействий неизменно приводит к необходимости моделирования спортсменом поведения соперника и различных вариантов развития событий. Актуальность такого моделирования в тактической деятельности спортсменов подчеркивается многими специалистами. Деятельность 31 спортсмена в соревновательной ситуации определяется его мысленным отображением предполагаемого поведения противника.

Тактическое поведение спортсменов в единоборствах и спортивных играх базируется на аналогичной интеллектуальной деятельности, что обусловлено общими особенностями соревнования: активно противодействующий соперник, лимит времени на принятие решения, рефлексивность мышления и другие. Это позволяет рассматривать многие психические процессы как универсальные механизмы тактического поведения в единоборствах и спортивных играх. Результат интеллектуальной деятельности - это принятое спортсменом решение, которое практически реализуется в его действиях.

Анализ литературных источников показал ведущую роль процесса принятия решения в тактической деятельности спортсменов. Этот процесс осуществляется на двух уровнях: сенсорно-перцептивном и прогностическом. Для моделирования ситуаций принятия решения в зависимости от степени абстрагирования условий используют специфическую и неспецифическую формы. Переход от сенсорно-перцептивного уровня к прогностическому осуществляется при помощи неспецифической формы

Специфическую форму сенсорно-перцептивного уровня отличает стремление к максимальному сходству с реальностью, учет и реализация в модели как можно большего количества факторов, составляющих соревновательную ситуацию. При этом используются различные макеты, способные выполнять определенные действия, имитирующие поведение реального соперника. Главной задачей таких макетов является неожиданное для спортсмена изменение ситуации, требующее принятия решения в экстремальных условиях. Возможности моделирования на этом уровне детерминируются технической сложностью используемых устройств, которая, в свою очередь, обусловлена потребностью в таком устройстве на разных этапах подготовки.

При неспецифической форме моделирования ситуаций принятия решения на сенсорно-перцептивном уровне создаются условия для проявления особенностей простого и сложного реагирования, перцептивной и рецепторной антиципации. Но в процессе моделирования необходимо учитывать основные особенности моделируемой деятельности, например: появление объекта или изменение его, равномерное или ускоренное движение, последовательное или дискретное предъявление и т.п.

Проявления интеллектуальной деятельности человека очень разнообразны и многогранны, поэтому выделение отдельных качеств, обуславливающих принятие решения в тактических взаимодействиях, имеет большое значение. Как указывают многие специалисты, для единоборств и спортивных игр наиболее актуальными являются оперативное мышление, устойчивость и переключение внимания, способность к вероятностному прогнозу и рефлексии.

Психологическая подготовка спортсмена

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Внутренняя психологическая неготовность - это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои - соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна - две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия.

Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен тем меньше он сделает ошибок на дистанции.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая —настройка на предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не —смазало мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Морально-волевая подготовка спортсмена.

Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Учебный материал по физической подготовке.

Общая физическая подготовка для групп начальной и учебно- тренировочной подготовки.

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным 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, высоко поднимая бедро, закидывая бедро назад, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость с высокого старта 20 – 30 метров. Бег 200 – 400 метров. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2 км). Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с места и разбега.

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом.

Лыжи: передвижение душажным, одношажным и попеременным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах 1 – 2 километра.

Плавание и прыжки в воду: плавание 25 или 50 метров спортивными способами плавания кроль, брасс, на спине. Прыжки со стартовой тумбочки, с метрового трамплина.

Подвижные игры: игры типа эстафет с бегом, преодолением препятствий, переносом предметов, метанием. Игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Удочка», «Поймай мяч», «Вызов».

Общая физическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства.

Легкая атлетика: бег на скорость 30, 60, 100 метров, бег на время 400 – 800 метров. Бег 2 – 4 километра. Эстафетный бег 60 – 100 метров. Бег по пересеченной местности 3 – 5 километра. Лыжи: ходьба на лыжах 2 – 3 километра. Спуски с гор. Плавание: плавание спортивными стилями кроль, брасс, на спине 200 – 500 метров.

Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол, гандбол, волейбол (по необходимости по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Упражнения для развития силы:

- Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.
- Отжимания, в упоре на брусьях.
- Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».
- Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».
- Лежа на животе удержание тела, прогнувшись руки вверх «самолет».
- «Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх.
- «Качалка» лежа на правом, левом боку.
- На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.
- Сидя на скамейке, ноги закреплены – разгибание, сгибание туловища.
- Лежа на скамейке на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до горизонтального положения.
- Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись.
- Лазание по канату с ногами.
- Лазание по канату без ног.

- Передвижение в упоре на параллельных брусьях.
- Переворот силой в упор на перекладине или на нижней жерди.
- Приседание на правой, левой ноге у опоры.

Упражнения для развития гибкости:

- Наклоны вперед ноги вместе.
- Наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге.
- Мост
- Шпагат прямой, правый, левый.
- Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.
- Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести:

- С места в высоту.
- С места на горку матов.
- С места в длину.
- Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. – вперед, назад, боком.
- Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.
- С разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см
- С разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание на скорость 15-20 метров.
- Челночный бег 10-15 метров.
- Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах.

Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочных групп и совершенствования спортивного мастерства.

Многие упражнения СФП используемые в группах начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь формы, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста. Формы, методы СФП и 58 связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований.

В специальной физической подготовке гимнастов групп УТ, СС и ВСМ используются как индивидуальные, так и групповые формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов

работы, главные из которых – комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объему и интенсивности нагрузки.

Специальные средства физической подготовки гимнастов.

- Утренняя специальная физическая подготовка.
- Общая тренировочная разминка.
- Силовая тренировочная разминка.
- СФП в процессе работы на видах многоборья.
- Техничко-силовая подготовка.
- Комбинированные силовые упражнения.
- Комплексы силовых упражнений.
- Комплексы упражнений СФП.
- Круговая тренировка по СФП обычного типа.
- Круговая тренировка по СФП ударного типа.
- Фоновая круговая тренировка по СФП.
- Специальное занятие по СФП.

Группы учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

- Параллельные брусья (стоялки) отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись.
- Из угла сгибая руки силой выход в стойку на руках.
- Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках.
- В упоре на параллельных брусьях сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед, с выходом в стойку на махе назад.
- Лазание по канату без помощи ног, также в висе углом.
- Кольца размахивание в упоре.
- Кольца из угла сгибая руки выход в стойку на руках.
- Кольца из виса прогнувшись опустится в горизонтальный вис сзади – дожать, опустится в горизонтальный вис спереди – дожать.
- Горизонтальный вис сзади – держать.
- Подтягивание в висе на перекладине, верхней жерди, хватом сверху и снизу.
Варианты: с прямым телом быстро и медленно, широким хватом за голову.
- Кольца из виса подъем силой в упор.
- Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах.
- Упражнения с резиновым бинтом или амортизатором: бинт закреплен сзади руки в стороны, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, стоя согнувшись руки в низу дугами вперед руки вверх; Стоя ногами на середине бинта, руки к плечам выпрямление рук вверх и наружу, из

положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах, поднимание рук дугами вперед и в стороны; Бинт закреплен наверху руки вверх опускание прямых рук дугами вперед или наружу. Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.

- Лежа лицом вверх на возвышении, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища вперед на 15 – 20 градусов выше горизонтали; с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении; удержание горизонтального положения.

- Лежа на возвышении лицом вверх, руки закреплены – поднимание ног на 15 – 20 градусов выше горизонтали; удержание горизонтального положения.

- Из виса или угла на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол до касания рейки за головой.

- Высокий угол держать, на бревне, брусках, ковре.

- На ковре, из положения лежа на спине руки вверх, быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали, сгибание до полной складки; ноги и туловище приподняты на 15 – 20 градусов перекаты боком вправо-влево; удержание положения.

- На перекладине или нижней жерди, горизонтальный вис спереди ноги врозь, вместе; также на кольцах.

- Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом, вис прогнувшись.

- В упоре на коне махи с ручками, прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.

- Лежа лицом вниз на возвышении с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за головой или вверх – поднимание туловища назад до горизонтали; с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении; удержание горизонтального положения.

- Лежа лицом вниз на возвышении, руки закреплены – поднимание ног назад до горизонтального положения; удержание горизонтального положения.

- На кольцах, нижней жерди – удержание горизонтального виса сзади ноги врозь, вместе.

- Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с круглой спиной.

Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- Подскоки вверх толчком двух.

- Многоскоки на одной с продвижением вперед, со сменой ног, через препятствие.

- Прыжки с места на возвышение с отскоком вверх, через препятствие вперед-назад.

- Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед «пистолеты».

- Быстрые прыжки из полу-приседа с продвижением вперед.

- В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой, с партнером на плечах.

- Прыжки со скакалкой.

Упражнения для специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке).

- Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, назад, руки вперед, вверх, спина прямая.
- С двух – трех шагов разбега, толчком с двух ног прыжки на горку матов в положение лежа на животе, с поворотом кругом на спину (120 – 150 см.).
- Прыжки с возвышения (25 – 30 см) с отскоком на возвышение (35 – 50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.
- Два прыжка с места, третьим сальто назад.
- Сальто назад с места; на возвышение (20 – 30 см).
- Два подскока на месте, третьим сальто вперед в группировке.
- Два темповых сальто назад с места.
- Серия из 3 – 5 переворотов назад.
- Рондат, серия темповых сальто назад.
- Серия из 3 – 5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед.

Упражнения для улучшения техники разбега.

- Бег с высокого старта с ускорением (25 м), с наскоком на мостик и отталкиванием.
- Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута, с закрепленным сзади на веревке грузом.
- Бег в гору с высоким подниманием бедра.
- Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

4.1.4. Хореография и акробатика.

Хореография является неотъемлемой частью технической подготовки в спортивной гимнастике. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) невозможно воспитание гимнаста высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимое не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

Под хореографической подготовкой следует понимать определенную систему упражнений, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов.

Хореографическая подготовка включает в себя помимо элементов хореографии движения художественной гимнастики и общеразвивающие упражнения.

Средствами хореографической подготовки решаются следующие задачи:

- Повысить результаты специальной физической подготовки, способствовать развитию гибкости, выносливости, силы, координации движений.
- Совершенствовать техническую подготовку гимнастов в плане освоения различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов, элементов вольных упражнений.

- Воспитывать у гимнастов выразительность движений.
- Учебно-тренировочные занятия по хореографии включают выполнение упражнений у опоры (экзерсис у станка), экзерсис на середине зала, спортивные этюды, а также на гимнастическом снаряде - бревно (у девочек). Применение классического экзерсиса у опоры и на середине зала способствуют решению вышеуказанных задач, а именно, укрепляет суставно-мышечный аппарат, воспитывает правильную осанку, вырабатывает точность, свободу, координацию движений, выразительность их исполнения.

Учебно-тренировочные занятия по хореографии должны проводиться с музыкальным сопровождением. Использование музыки содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает точность и выразительность, индивидуальную манеру исполнения упражнений. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии занимающихся, концентрирует их внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливает эффект выполняемых физических упражнений.

Значение акробатических упражнений в общей и специальной подготовке спортсменов и гимнастов весьма велико. Акробатические упражнения широко применяются на занятиях гимнастики, так как они способствуют развитию ряда важных для гимнаста качеств (особенно быстроты и ловкости, смелости и решительности) и помогают быстрее овладеть специальными упражнениями.

В спортивной гимнастике уделяется большое внимание акробатическим упражнениям. В занятия включаются преимущественно динамические упражнения, овладение которыми улучшает способность к быстрым движениям и помогает усвоить технику сложных упражнений на снарядах (особенно соскоков). Кроме того, акробатические элементы включаются в вольные упражнения, делают их более сложными и интересными по композиции.

Акробатические упражнения помогают спортивному совершенствованию спортсменов, улучшают общую и специальную физическую подготовку спортсменов, способствуют быстрейшему совершенствованию важных физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в спорте. Помимо этого, простейшие акробатические упражнения (перекаты, кувырки) применяются в различных видах спорта для самостраховки при падениях.

Результатом освоения Программы по спортивной гимнастике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в ИВС;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; -
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

4.1.5. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающегося - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как созидатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомотивации и самоконтроле, оценке результатов.

Самостоятельная работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься) с учетом индивидуального задания тренера-преподавателя;
- просмотр аудио и видео материалов;
- посещение спортивных мероприятий.

4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен: иметь коротко остриженные ногти;

заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

канат не должен иметь порывов и узлов;

бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и уступов, устанавливаемую на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;

жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;

перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен: переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комки, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен: каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

вытирать руки насухо, использовать магнезию;

выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая; при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем.

Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение.

Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

вымыть с мылом руки.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Для определения уровня спортивной подготовленности учащихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного и тренировочного процесса, за степень освоения учащимися программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в год. Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса и тестирования.

При успешном выполнении требований учащийся может быть переведен на программу спортивной подготовки.

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координация способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения

3-значительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам

6. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная гимнастика

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2х10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2х10 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

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)*

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения(тесты)
------------------------	-------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье 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)	Лазанье 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 гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)
	Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусках, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. «угол» ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 с) И.П. стойка на руках на гимнастических брусках, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 13 с) И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства*

Развиваемое качество	физическое	Контрольные упражнения(тесты)	
		Юноши	Девушки
Сила		Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
		Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
		Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
		И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз)
		И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
		Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)

Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	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	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624	312-728

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спортивная гимнастика

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку,

организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Тренировочные сборы

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

						подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами приема

8.Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
3.	Брусья гимнастические женские	штук	2

4.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12 x 2 м	штук	1

23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Козел гимнастический	штук	1
25.	Лонжа ручная	штук	2
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27.	Магнезница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10
31.	Палка для остановки колец	штук	1
32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м3 объема страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающег	-	-	1	2	1	1	1	1

			ося								
2.	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающемся	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающемся	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающемся	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Носки	пар	на занимающемся	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающемся	-	-	6	1	10	1	10	1
10.	Тапки для зала	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Футболка	штук	на занимающемся	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Шорты спортивные	штук	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1

9. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса –тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода учащегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

10. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

знать/понимать

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- история развития избранного вида спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

уметь:

- составлять комплексы физических упражнений;
- оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
- готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

в области общей и специальной физической подготовки:

знать/понимать

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной гимнастикой;
- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

уметь

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

в области избранного вида спорта:

знать/понимать

- уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пути повышения уровня функциональной подготовленности;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта

уметь:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;
- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;
- успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- вести соревновательную деятельность.

в области других видов спорта и подвижных игр:

знать/понимать

- степень опасности и необходимые меры страховки и самостраховки, а также средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- навыки сохранения собственной физической формы.

уметь

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- развивать профессионально необходимые физические качества в спортивной гимнастике средствами других видов спорта и подвижных игр;

Требования к освоению программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ТРЕНИРОВОЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 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.
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30531).
6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – Москва, Физкультура и Спорт, 2004.
7. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Под ред. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. – изд. Советский спорт, Москва 2005.
8. Спортивная гимнастика (юноши). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Под ред. Розин Е.Ю. – изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКА, Москва 1983.

9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. Под ред. Гаввердовского Ю.К. – Москва. Физкультура и Спорт, 1987.
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – Москва. Физкультура и Спорт, 1989.
11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – Москва. Советский спорт, 2004.
12. Менхин Ю.В. Физическая подготовка гимнастов молодежных сборных команд в цикле совершенствования соревновательной программы. – Москва, 1989.
13. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Ростов н/Д. Феникс, 2010.
14. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. – Москва. Советский спорт, 2004.
15. Основные аспекты отбора и контроль за подготовленностью юных гимнастов. Под ред. Андрианов Н.Е., Качаев В.И., Чунихин С.Г. – Москва, 1990.
16. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов н/Д. Феникс, 2004.
17. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психология спорта. – Екатеринбург. УГТУ-УПИ, 2008.
18. Васильков А.А. Теория и методика спорта. – Ростов Д. Феникс, 2008.77
19. Спортивная гимнастика. Правила судейства соревнований. –Москва, 2009.
20. <http://www.sportgymrus.ru/>
21. <http://www.sport.iatp.org.ua/>
22. <http://fizkult-ura.ru/>
23. www.dancesport.ru
24. <http://gto-normativy.ru/>
25. www.fkrussia.ru