

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

Рассмотрено
на заседании Экспертного совета
ГАНОУ ВО «Региональный центр
«Орион»

Протокол № _____
от «__» _____ 2022г.

«Утверждаю»:
Директор ГАНОУ ВО
«Региональный центр «Орион»

_____ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по спортивной гимнастике**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: спортивная гимнастика

Возрастная категория: 11-15 лет

Срок реализации программы: 42 часа

г. Воронеж
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике (далее – Программа) ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение и закрепление знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (спортивная гимнастика), укрепление здоровья всех спортсменов в течение всего тренировочного периода.

Цель реализации Программы в системе дополнительного образования - удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых и закреплённых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (спортивная гимнастика).

Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья тренирующихся, организация свободного времени и содержательного досуга.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (спортивная гимнастика));
- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

Гимнастические упражнения культивировались ещё в древнем мире. Ещё за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских

книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян и др. Некоторые гимнастические снаряды, например конь, существовали ещё в древности. На коне делали гимнастические упражнения, помогающие освоить верховую езду. В древности гимнастика в лечебных целях применялась также в Индии, Китае, но там они превратились в духовные практики, своеобразные языческие религии (например, йога) и поэтому не имели такой массовости, как в Греции и Риме, где гимнастика была просто подготовкой воинов.

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н. э. Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. Олимпийские игры проводились на протяжении 1168 лет (776 год до нашей эры — 392 год нашей эры), включали борьбу, метание копья, диска, прыжки в длину, бег, бой на кулаках, колесничная езда. Основной целью этих игр была военная подготовка юношей. Бегали со щитом, прыгали с гантелями, борьба переходила в бокс, а кулачный бой проходил с помощью твердых кожаных, а не смягчающих повязок на руку. В 393 году гимнастику запретили, поскольку она продолжала иметь языческую основу и плохо влияла на нравственное воспитание молодежи.

С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во второй половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);

- 3) построение образовательной и деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «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 спорта РФ № 187 от 07.03.19 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «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 Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 27 июля 2020 № 473-ОД «О внесении изменений в приказ Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 13 мая 2020 № 401-ОД «О продлении действий мер по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Воронежской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции».

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Среди **подходов к системе отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** можно отметить:

- возраст 11-15 лет;

- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортивной гимнастикой.

Максимальный объём тренировочной нагрузки:

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
тренировочный этап	Весь период	5	12	12	24

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Тренировочный этап	
		%	Часы (24 ч/нед.)
1	Общая физическая подготовка	30	7
2	Специальная физическая подготовка	42	10
3	Техническая подготовка	16	4
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	4	1
5	Участие в контрольных соревнованиях	8	2
	ИТОГО:	100%	24

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов (24ч./нед.) (42ч./12дн.)	Дидактические единицы
1. Общая физическая подготовка (12 ч.)			
1.1	Развитие силы		Упражнения на силу мышц рук Упражнения на силу мышц ног Упражнения на мышцы брюшного пресса Упражнения на силу мышц спины
1.2	Развитие быстроты		Упражнения на выносливость и скоростно-силовые качества

1.3	Развитие выносливости		-легкоатлетические кроссы 2-2,5 км. -челночный бег, прыжки в высоту и длину с места. -прыжки через скакалку
1.4	Развитие гибкости		Батманы, шпагаты, наклоны
2.Специальная физическая подготовка (28 ч.)			
2.1	Развитие силы		Стойчая подготовка, спичаги
2.2	Развитие быстроты		Челночный бег, бег с максимальным ускорением, подвижные игры.
2.3	Развитие выносливости		Статическая подготовка
2.4	Развитие гибкости		Хореографическая подготовка
3.Участие в контрольных соревнованиях (2ч.)			
5.1			Прохождение нормативов ОФП и СФП
	ИТОГО	42 ч.	

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить тренирующихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за свое решение заниматься физической культурой и спортом и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмыслить и анализировать свои действия. Механически выполнять указания тренера.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований по данному виду спорта.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- упражнения для комплексного развития качеств.

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

- упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Специальная физическая подготовка

СФП – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) формирование телосложения спортсмена с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Упражнения для СФП подбираются тренером с учетом вида спорта, на который зачислены занимающихся, а также их возрастом и физической подготовленности.

Содержание специальной физической подготовки указывается в недельном плане-графике конкретной группы.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - наиболее важная сторона тренировочного процесса в спортивной гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед тренером и его учениками стоит немало различных задач. С начинающими в первую очередь надо освоить «техническую осанку», т. е. правильные способы удержания тела на каждом из снарядов; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений на каждом снаряде; далее надо воспитывать способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. В последующем, а иногда и параллельно изучается техника размахиваний на снарядах и далее техника элементов и соединений. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья.

Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки гимнастов, необходимо не только уметь обучать движениям, но и знать, какой техникой они должны выполняться. Ведь техника изменяется, совершенствуется, модернизируется.

В настоящее время процесс технической подготовки гимнастов в значительной мере облегчается, а следовательно, ускоряется путем широкого применения технических средств, например ям, заполненных поролоном, батуты, подвесных поясов для страховки (обычных и скользящих), технических средств срочной и даже сверхсрочной текущей информации гимнастов о параметрах его двигательных действий, устройств, регистрирующих уровень физической подготовки гимнастов. Изготавливаются тренажеры и подсобные устройства, облегчающие освоение упражнений на снарядах, опорных прыжков и акробатических прыжковых элементов. Всем этим должен быть снабжен современный гимнастический зал.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принципы спортивной тренировки

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности,

систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. методические:

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип постепенности* - поэтапное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- *принцип индивидуальности* - построение различных вариантов тренировочных заданий учитывая особенности каждого спортсмена

Средства, методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств; - игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче

контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольной тренировки и предусматривает выполнение тестов - индикаторов освоения программы.

Контрольная тренировка проводится по итогам освоения Программы спортсменами и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы (теоретический материал).

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.