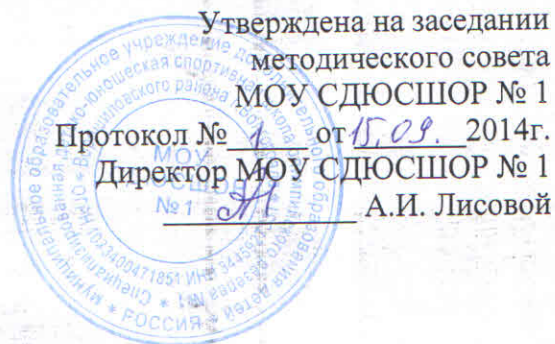


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Утверждена на заседании
методического совета
МОУ СДЮСШОР № 1
Протокол № 1 от 15.09. 2014г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 1
№ 1 А.И. Лисовой

***Рабочая образовательная программа
по спортивной гимнастике
для учебно-тренировочных групп первого
и второго годов обучения (девочки).***

Составлена:
тренер-преподаватель Паиль Н.М.

г. Волгоград
2014 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменок, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Перед учебными группами первого и второго годов обучения стоят конкретные задачи:

Перед группой взрослых разрядов (УТГ-1,2) – дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней физической подготовки, развитие физических, моральных, волевых качеств и двигательных навыков, необходимых квалифицированной гимнастке, повышение спортивной работоспособности, необходимой для выполнения норм III, II спортивного разряда и участия в соревнованиях, освоение теоретических знаний и тактических навыков, приобретение инструкторских и организаторских навыков в проведении учебно-тренировочных занятий;

Задачи этапа: период начальной специализированной подготовки - всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться); период углубленной специализированной подготовки - развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовки, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.

Учебно-тренировочная работа проводится круглогодично.

Учебный год начинается с 1 сентября. Основные формы учебной работы:

1. Групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию.
2. Участие в прикидках и соревнованиях по календарному плану.
3. Выполнение индивидуальных заданий.
4. Инструкторская и судейская практика.
5. Сдача зачетов по теории и контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебный план для СДЮСШОР предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течении 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Показатели годового плана для учебно-тренировочных групп на этапе начальной спортивной специализации

| Циклы | 1-й полугодичный цикл | | | 2-й полугодичный цикл | | | Всего |
|-------------------------------------|-----------------------|---------|--------|-----------------------|---------|--------|--------|
| | подгот. | соревн. | перех. | подгот. | соревн. | перех. | |
| периоды показатели | | | | | | | |
| Количество тренировочных недель (1) | 14 | 6 | 2 | 16 | 8 | 6 | 52(46) |
| Количество тренировочных дней | | | | | | | |
| 1. При 3-разовых зан./нед. | 42 | 18 | 6 | 48 | 24 | | 138 |
| 2. При 5-разовых зан./нед. | 70 | 30 | 10 | 80 | 40 | | 230 |
| Количество учебных часов (2) | | | | | | | |
| 1. При 3-разовых занятиях /нед. | 84 | 36 | 12 | 96 | 48 | | 276 |
| 2. При 5-разовых занятиях /нед. | 140 | 60 | 20 | 160 | 80 | | 460 |
| Количество целевых зан. (%) | | | | | | | |
| Учебных | 60 | 30 | - | 60 | 30 | - | |
| Тренировочных | 30 | 55 | - | 30 | 55 | - | |
| Контрольных | 5 | 3 | - | 5 | 3 | - | |
| Соревновательных | - | 5 | - | - | 5 | - | |
| ОФП/СФП | 5 | 5 | 80 | 5 | 5 | 80 | |
| Восстановительных | - | 2 | 20 | - | 2 | 20 | |
| Количество соревнований | - | 2-3 | - | - | 2-3 | | |

- (1) Учебно-тренировочная работа планируется в течении 46 недель в условиях спортшколы.
 (2) При продолжительности занятия 2 часа.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий.

- Физическая культура и спорт в России
 - почетные спортивные звания;
 - единая спортивная классификация;
 - место спортивной гимнастики в общей системе физического воспитания.
- Теория развития спортивной гимнастики
 - спортивная гимнастика в дореволюционной России;
 - этапы роста спортивной гимнастики;
 - участие Российских гимнасток в международных соревнованиях.
- 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 выполнение упражнений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий гимнастикой.
 - влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
 - Гигиенические требования к местам проведения занятий;
 - Основы режима тренировки и отдыха;
 - Личная гигиена спортсмена;
 - Закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.

- Правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой;

- Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой.

- Понятие о "спортивной форме", утомление и переутомление;

- Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

6. Основы тренировок гимнасток.

- Задачи и принципы тренировок;

- Физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;

- Особенности подготовки юных гимнасток;

- Методика обучения гимнастическим упражнениям.

7. Физиологические основы тренировки.

- Физиологическая характеристика гимнастических упражнений, влияний на функциональное состояние организма;

- Вработываемость и утомляемость.

- Оценка - нагрузки при тренировочных занятиях.

8. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе и 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.

9. Терминология гимнастических упражнений.

Основные термины изучаемых упражнений. Значение терминологии, требования к терминологии, правила применения, термины гимнастических упражнений.

10. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм. Оказание первой помощи.

11. Правила и судейство соревнований.

Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок. Основные виды соревнований по спортивной гимнастике.

12. Психологическая подготовка гимнасток.

Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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. Задачи спортивной гимнастики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или 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 для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка,

получаемая гимнастками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др. - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине
- подтягивание в висе на высокой перекладине или в/ж;
- низкая перекладина: из вися стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол в висе на г/стенке (держат);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

2. Упражнения для развития гибкости.

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты и вкр. в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести.

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);

- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Упражнения для развития быстроты.

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости.

- равновесие на одной, держать;
- стойка на руках, держать;
- отмахи из упора на н/ж брусев;
- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждой гимнастки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе подготовки перспективных спортсменов тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнастка, ориентированная на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать использование тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки.
2. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнастки. Особую роль играет освоение базовых упражнений, т.е. *профилирующих упражнений*.
3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности.
4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.
5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и подкрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнастки, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Оценка уровня развития общей физической подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

8 – 10 лет

1. Бег 20 м.
2. Челночный бег 2 x 10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Отжимание от гимнастической скамейки /для девушек/

11 – 13 лет

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Отжимание от гимнастической скамейки /для девушек/
4. Непрерывный бег без учета времени на выносливость

Упражнения по СФП

8 – 10 лет, 11 – 13 лет

1. Лазание по канату 3м без помощи ног.
2. Поднимание ног в высокий угол в висе на г/ст..
3. Напрыгивание на горку 45 см за 1 мин.
4. Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне.
5. Мост.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят ежегодно в сентябре (октябре), апреле (мае) месяце. Результаты тестирования заносят в протокол приема нормативов, который в последствии подлежит анализу по каждому учащемуся и всей группе, а также в индивидуальную карту спортсмена.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:

1. Бег 20 м с высокого старта проводится на резиновой или тафтинговой дорожке (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства).
2. Челночный бег 2x10 м проводят на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряем 10 метровый участок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за линией кладут деревянный кубик. По команде «Марш!» испытуемый начинает бег к противоположной линии, берет кубик в полукруге за линией и возвращается назад к финишной черте, где кладет кубик (бросать не разрешается) в центр дуги.
3. Прыжок в длину с места выполняют в зале, на помосте для вольных упражнений, толчком двух ног от стартовой линии, за которую нельзя заступать. Результат прыжка определяют по положению пяток.
4. Отжимание выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Упражнение считается выполненным при сгибании рук в локтевом суставе до 90°.
5. Лазанье по канату выполняется из положения сидя ноги врозь. Секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки.
6. Поднимание ног в высокий угол в висе на г/ст. выполняется только с прямыми ногами. Складка должна быть плотной.
7. Напрыгивание на горку матов выполняется за 1 мин. Высота горки:
8 – 10 лет – 45см, 11 лет – 50см. Тестирование проводится на помосте для вольных упр.
8. Стойка силой согнувшись («спичаг») выполняется из положения седа ноги врозь вне. 8 – 9 лет разрешается выполнять из положения стоя согнувшись.
9. Мост. Опускание в мост выполняется из положения стоя ноги врозь, руки вверх. Измеряется расстояние от пяток до запястья. (поддвигать руки и ноги не разрешается).

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.

В зачет спортсменам идут результаты выполнения всех тестов. Суммарная оценка

результатов тестирования по ОФП: групп для групп УТ - 9 баллов, по СФП в группах УТ- 15 баллов. В СДЮСШОР в возрасте до 10 лет учащиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец года /учебного/ должны быть улучшены. Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ

Занятия спортом, в том числе гимнастикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Гимнастика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнастики прежде всего направленно на собственные ощущения.

Сенсомоторика гимнастики базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство *темпоритма движения*.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации *внимания* на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность *самоконтроля* действий-движений.

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует *волевых качеств* – решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. *Волевая мобилизация* гимнастики является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию *эмоциональной выносливости*.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обследования в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.