

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



**Рабочая учебная программа по спортивной гимнастике (девушки) для
групп начальной подготовки первого и второго годов обучения
(НП-1 и НП-2)
(срок реализации от 2 до 4 лет)**

**Разработчики:
инструктор-методист Шатаева Д.А.
тренер-преподаватель Журавлева А.С.
Федотова Т.Н.**

Программа реализуется в МУ СДЮСШОР № 1.

г. Волгоград
2016

I. Пояснительная записка

В основу положена Программа «Спортивная гимнастика» (женщины) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (Москва-1980 г.), утвержденная Комитетом по физической культуре и спорту пр Совете Министров СССР, и Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства «Спортивная гимнастика» (мужчины и женщины) (Москва 2005 г.), допущенные Федеральным агентством по физической культуре и спорту, в основе которой - нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программы содержат рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства являются основными государственными документами учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако, данные программы, не должны рассматриваться как единственно возможные варианты организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

С целью выявления задатков и способностей детей, всесторонней физической подготовкой, обучения начальным основам техники гимнастических движений, воспитания устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастики создана **Рабочая учебная программа по спортивной гимнастике (девушки) для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения (НП-1 и НП-2)**, в которой обозначены конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы с группами начальной подготовки, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающегося.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
4. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
5. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии.
6. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
7. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

По окончании годового цикла обучения юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся по письменному заявлению родителей (законных представителей), желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

В основе Рабочей учебной программы лежат принципы системного подхода:

^ **Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

^ **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

^ **Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

И другие принципы: от «простого к сложному», доступности, непрерывности учебно-тренировочного процесса, наглядности, личностно-ориентированного подхода.

Рабочая учебная программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса на этапе НП 2-летнего курса обучения детей 5-6 лет - 1 год обучения, 6-8 лет - 2 год обучения.

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

Наименования этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
		девушки			
Начальная подготовка	До 1 года	5-6	8-10 чел. Не более 30 чел	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП 3 юн. разряда
Начальная подготовка	Свыше года	6-8	8-10 чел. Не более 30 чел	8	Выполнение нормативов ОФП и СФП 3 юн. разряда

Согласно приказу Минспорта России от 30.08.2013 № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Спортивная гимнастика**

(таблица № 1)

	НП (час.)	
	1	2
1. Физкультура и спорт		1
2. Меры предупреждения спортивного травматизма	2	2
3. Терминология гимнастических упражнений	2	2
4. Правила поведения в специализированном гимнастическом зале и пользование снарядами	2	1

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этап подготовки	
	НП	
	1	2
Общая физическая	25-37	25-36
Специально-физическая	13-17	13-17
Технико-тактическая	42-54	42-54

Согласно приказу Минспорта России от 30.08.2013 № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ спортивной гимнастики**

Год обучения	Группа НП		Всего часов
	I	II	
Теория	6 В тренировочном процессе	6 В тренировочном процессе	12
ОФП	71-92	120 - 180	192-276
СФП	53-65	88 - 112	142-188
Техника	144-171	220 - 280	
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований		
Контрольные испытания	4	4	8
Всего:	272-332	432 - 576	342-472

Содержание учебно-тренировочного процесса

Планирование подготовки

Структура годичной подготовки для гимнасток начальной группы 1 года обучения построена следующим образом:

- подготовительный период – сентябрь – март (7 месяцев)
- соревновательный период - апрель – май (2 месяца)
- переходный период – июнь (1 месяц)
- восстановительный период — август (1 месяц)

Основной формой организации занятий с юными гимнастками этого возраста является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой.

Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки ставятся и учебные – 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 игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Эффективными методами развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по СФП, а также спортивные испытания. Групповые испытания по СФП на первом году рекомендуется проводить ежемесячно. Это не только дает возможность проследить динамику развития физических качеств, но и приучает гимнасток систематически работать над их развитием.

Итоги работы подводятся в апреле - мае. В эти сроки проводятся квалификационные соревнования, испытания по СТП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года предоставляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз 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 (законным представителям) переключить ребенка на другой вид спорта.

Ниже предлагается примерный вариант недельного тренировочного цикла для юных гимнасток групп начальной подготовки **1-го года обучения** и примерная модель отдельного занятия.

№п/п Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
1.Понедельник	Подготовительная часть: 1.Упражнения на внимание 2.Строевые упражнения 3.игра «Охотники и утки»	20
	Основная часть: 1. Акробатика: кувырки вперед и назад, выполнение кувырка вперед на оценку. 2.Брусья: подъем переворотом, виды висов различными хватами: снизу, сверху, разным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшие размахивания. 3. Бревно: разочная ходьба по низкому бревну.	45
	Заключительная часть: 1.Упражнения на гибкость (шпагаты), 2. Беседа 3. Подведение итогов урока, задание на дом.	25
2.Среда	Подготовительная часть: 1. Построение и бег по кругу.2.Строевые упражнения. ОРУ с палками. Выполнение поворотов на месте	20
	Основная часть: 1.Хореография: изучение позиций ног 2.Обучение элементам .	50
	3.Заключительная часть: 1.Специальные упражнения стоя и в вися на гимнастической стенке. 2. Игра «Волки и овцы» 3. Подведение итогов урока. Домашнее задание.	20

3. Пятница	Подготовительная часть: 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроения. 2. Общеразвивающие упражнения	20
	3. Выполнение упражнений «Кто лучше?» «Чья команда лучше?»	40
	Основная часть: О/п : толчок с моста двумя ногами на горку матов (высота 80 см.) и соскок (в отскок, в доскок)	
	2. Брусья: вис и размахивания в висе. Разучивание комбинации 3 юн. разряда	
	3. Упражнения на растягивание	20
	Заключительная часть: 1. Круговая тренировка по СФП (три станции) два круга. 2. Проверка домашних заданий на составление утренней зарядки (три первых упражнения). Подведение итогов урока, задание на дом.	

Примерная модель учебно-тренировочного занятия в **подготовительном** периоде на этап базовой подготовки **1 года обучения**

Подготовительная часть (30 мин.)

1. Построение. Сообщение задач занятий.
2. Упражнение на внимание (1-2) или командная игра в двух шеренгах, колоннах. Например: какая команда быстрее передаст мяч сбоку, через голову, под ногами
3. Выполнение строевых команд на месте.
4. Ходьба в колонне по одному: строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе.
5. Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.
6. Перестроение в колонну по четыре. 8-10 несложных общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое. При выполнении упражнений обращается внимание на соблюдение осанки и правильное положение частей тела. Одно из упражнений выполняется на оценку: «чья команда лучше»
7. Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.

Основная часть (40 мин.)

1. Акробатика. Обучение стойке на лопатках, совершенствование кувырка вперед и назад, выполнение кувырка на горку и с горки матов, выполнение кувырка вперед через препятствие.
2. Специально-двигательная подготовка (дифференциация мышечных усилий). Выполнение прыжка в длину с места на максимальный результат, затем на $\frac{3}{4}$, на половину, на $\frac{1}{4}$ в различной последовательности.
3. Специальная физическая подготовка. Упражнения на гибкость: шпагаты, стоя у гимнастической стенки махи ногами вперед, в сторону, назад. Соревнование – кто лучше сделает шпагат, ласточку. Упражнения для развития силы мышц живота: Поднимание прямых ног в угол в висе на гимнастической стенке с удержанием (1 сек.) Три подхода (в один подход – 3 раза.)
4. Подвижная игра или командная эстафета, или преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов и элементов основной гимнастики.

Заключительная часть (20 мин.)

1. Игра «Охотники и утки».
2. Подведение итогов занятия.
3. Беседа.
4. Домашнее задание.

Для гимнасток 2-го года обучения структура годичной подготовки несколько изменяется. Она уже ближе к структуре подготовки учебно-тренировочных групп. Сокращен по времени и разбит на две части подготовительный период. Включены два соревновательных тренировочных цикла – в январе и в мае. Увеличен объем спортивно-технической и специальной подготовки, хотя ОФП и СДП пока еще отводится большое место: примерно 35-40% общего времени.

Вариант построения занятий в недельном учебно-тренировочном цикле в **подготовительном** периоде на этапе специализированной подготовки для групп начальной подготовки **2-го года обучения.**

№ п/п Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
1.Понедельник	Подготовительная часть: 1. Построение, Общеразвивающие упражнения, в заключение – стойка на голове (держат 30 сек.); упражнения на координацию.	20
	Основная часть: Акробатика: переворот боком, рондат, переворот вперед; зачет по рондату. 2. Бревно: ходьба, прыжки, соскок рондат.	40
	3. О/П: стойка с падением на спину на горку матов высота 1 м. Заключительная часть: Полоса препятствий. 2. Подведение итогов занятия, проверка дневников, домашнее задание.	30
2. Вторник	Подготовительная часть: 1.Построение. Хореографическая разминка, в заключение - выполнение зачетного хореографического соединения на середине.	40
	Основная часть: Опорный прыжок ноги врозь (через козла). 2. Брусья: подъем переворотом. оборот назад в упоре, соскок дуга. 3.Батут: сальто вперед. фляк. прыжки	65
	Заключительная часть: СФП – упражнения для развития гибкости (шпагат, наклон вперед) и силы мышц живота и спины. Подведение итогов занятия, домашнее задание.	30
3.Среда	Подготовительная часть: Построение, акробатическая разминка и ОРУ.	20
	Основная часть: 1. Вольные упражнения (обязательная программа). 2. Перекладина: высокие размахивания 3. О/прыжок: стойка с падением на спину на горку матов 1 м	45
	Заключительная часть: 1. Круговая тренировка по СФП (5 станций). 2. Подведение итогов занятия, проверка дневников, домашнее задание.	25
4.Пятница	Подготовительная часть: Хореографическая разминка	20
	Основная часть: 1. Прыжок : с разбега – отскок на горку матов. 2.Бревно: колесо, медленный переворот назад 3. Брусья: подъем разгибом	40
	Заключительная часть: подвижная игра, подведение итогов занятий.	30

Примерная модель основной и заключительной части занятия на этапе специальной подготовки подготовительного периода (декабрь) для групп начальной подготовки 2-го года обучения.

Основная часть (75 мин.)

1. Вольные упражнения и акробатика (30 мин.) Разучивание обязательных элементов 1 юн разряда: рондат фляк.
2. Брусья (35 мин.) Разучивание подъема разгибом. Тренировка соскока «дуга». Прыжок с нижней жерди на верхнюю. Выполнение комбинации на оценку.

Заключительная часть (25 мин)

1. Упражнения для развития пассивной гибкости в тазобедренных суставах.
2. Работа с партнером у гимнастической стенки.
3. Игра «Кто победит»? Группа рассчитывается. После этого все начинают подтягиваться с одного раза, затем по два, три и т.д. Не сумевший подтянуться заданное число выбывает из игры. Победителем становится один из оставшихся гимнастов, подтянувшийся большее количество раз последнем подходе. Те же условия игры в соревнованиях по отжиманию в упоре на брусьях. Построение, легкая пробежка, 2-3 спокойных упражнений. Подведение итогов занятия, задание на дом.

ОФП юных гимнасток-может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Такие уроки, как правило, планируются в подготовительном и переходном периодах

годового цикла. Специальная физическая подготовка (СФП) и специально-двигательная подготовка (СДП) на 1-м году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучение упражнения СФП и СДП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки. Основными средствами ОФП для юных гимнасток групп начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, легкими гантелями, скакалками, резиновыми бинтами) и без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Под СДП имеется в виду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени, амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

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 гимнастов на сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях (см. таблицу № 1).

Физическая культура и спорт

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

Значение ежедневной гигиенической гимнастики и выполнение домашних заданий по гимнастике.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами

Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магниезией. 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.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной задачей в занятиях с юными гимнастками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России. Воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться воспитанию трудолюбия, честности, дисциплинированности, целеустремленности. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в гимнасты, чтение книг о выдающихся спортсменах, убеждение, поощрение.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач тренер-преподаватель может использовать следующие приемы и методы: различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

Медицинское обеспечение.

В группах 1 и 2 годов обучения занимающиеся предоставляют справку от врача-педиатра о допуске к занятиям. Занимающимся на этом этапе сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания.

Программный материал

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость - (высокого старта), прыжки в длину с места.

Подвижные игры: «пятнашки» (различные варианты), «перестрелка», «удочка», игры в виде эстафет с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий.

Строевые упражнения: Стойки «мирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Построения и перестроения: построения в одну и две шеренги (по линии), в круг, в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением, по разметкам, с заданной скоростью.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес до 1 кг.)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусках разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой 9 по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату с опорой ногами о стенку.

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя - наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже. (ноги не сгибать). стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать уками пол).

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Шпагаты.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку или горку матов.

Бег 20 м. с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам), бег на время, игры с бегом.

Специально-двигательная подготовка

Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога). Сочетание движений руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.

Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет)

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка - чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные движения - акробатика, батут).

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

*Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»
(Зарегистрировано в Минюсте России 03.10.2013 № 30102)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 5 с)
	Челночный бег 2x10 (не более 10.1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на жерди (не менее 5 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
	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)
Гибкость	И.п. - сед ноги вместе. наклон вперед Фиксация положения 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

**Тестирование гимнасток
(педагогический мониторинг)**

*Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (стр.362-363)

тесты	Баллы	СФП гимнасток 5-7 лет									
		10.0-9.5	9.0-8.5	8.0-7.5	7.0-6.5	6.0-5.5	5.0-4.5	4.0-3.5	3.0-2.5	2.0-1.5	1.0-0.5
1. Скоростно-силовая подготовленность											
1. Бег 20 м с высокого старта. с	3.9-4.0	4.1-4.2	4.3-4.4	4.5-4.6	4.7-4.8	4.9-5.0	5.1-5.2	5.3-5.4	5.5-5.6	5.7-5.8	
2. прыжок в длину с места, см	160-156	155-151	150-146	145-141	140-136	135-131	130-126	125-121	120-116	115-111	
3. челночный бег 2x10, для 5-6 лет. с	6.6-7.1	7.2-7.7	7.8-8.3	8.4-8.9	9.0-9.5	9.6-10.1	10.2-	10.8-	11.4-	12.0-12.5	
							10.7	11.3	11.9		
2. Силовая подготовленность											
1. подтягивание в висе в.ж.. кол. раз	13-12	11-10	9	8	7	6	5	4	3	2-1	
2. поднимание ног в угол на гимн. стенке. кол. раз	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1	
3.отжимание в упоре на парал. брусьях кол. раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
4. высокий угол на гимн. стенке. с	15.0-14.1	14.0-13.1	13.0-12.1	12.0-11.1	11.0-10.1	10.0-9.1	9.0-8.1	8.0-6.1	6.0-4.1	4.0-3.0	
5. «спичаг» на бревне. кол. раз (с учетом качества)	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	
6. отжимания в упоре на параллельных скамейках для 5-6 лет. кол. раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
7. угол в висе на гимнаст. стенке для 5-6 л., с	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-7	6-3	2-1	
3. Гибкость											
Три шпагата, мост, удерж. 2 с лев., пр., впер., в ст. (сбавки) для 7 лет	0.0-0.3	0.4-0.7	0.8-1.1	1.2-1.5	1.6-1.9	2.0-2.3	2.4-2.7	2.8-3.1	3.2-3.5	3.6-3.9	
Три шпагата. мост, сидя наклон вперед (сбавки) для 5-6 лет											
4. Специальная выносливость											
1. стойка на голове и руках, 6-7 лет с	25-26	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1	

Планируемые образовательные результаты обучающихся

По окончании курса обучения по «Учебной рабочей программе по спортивной гимнастике (девушки) для групп начальной подготовки 1 и 2 годов обучения (НП-1 и НП-2)» обучающийся СДЮСШОР № 1 должен:

- укрепить здоровье; иметь физическую подготовку и начальное умение выполнения всех специальных физических нормативов;
- владеть специальной двигательной подготовкой, умением ощущать и дифференцировать разные параметры движений, начальной технической подготовкой;
- освоить начальную хореографическую подготовку простейших элементов хореографии;
- владеть музыкально-двигательной подготовкой;
- испытывать интерес к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, быть дисциплинированным, аккуратным и старательным;
- участвовать в показательных выступлениях и соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, и соревнований в соответствии с требованиями по годам обучения.

Законодательная база и методическое обеспечение программы

1. Конституция Российской Федерации;
 2. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
 3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752;
 5. Конвенция о правах ребенка (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989);
 6. Устав муниципального учреждения дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 1;
 7. Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом (Приказ Комитета по физической культуре РФ от 01.04.1993 г. № 44);
 8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 691;
- и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.

СПИСОК
используемой литературы

1. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, -М. Советский спорт.2005-234 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры-М.: Издательский центр «Академия», 2001-160 с.
3. Карташев Н.М. Общая и возрастная физиология высшей нервной деятельности.-М., 1999-448 с.
4. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма /опорно-двигательный аппарат/ М. 1986-279 с.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ
6. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.
7. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. -М.:ФИС, 2004 г.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю.К. Гавердовского.-М.:ФИС, 1987 г.
9. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.