

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

Утверждено на заседании  
методического совета  
МУ СДЮСШОР № 1  
Протокол № 1 от 04.09. 2016г.  
Директор МУ СДЮСШОР № 1  
А.И.Лисовой



**Учебно-тренировочный процесс для тренировочных групп спортивного  
совершенствования первого и второго годов обучения по спортивной гимнастике  
(ТСС-1 и ТСС-2)**

Методическая разработка

Составлена  
инструктор-методист: Шатаева Д.А

г. Волгоград  
2016

**Методическая разработка учебно-тренировочного процесса для тренировочных групп спортивного совершенствования первого и второго годов обучения по спортивной гимнастике (девушки) (ТСС-1 и ТСС-2)** включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса гимнасток в спортивной школе.

**Цель:** предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменок, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремленность и воля к победе, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость;
- воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

При разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменок, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура программы предусматривает программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической, средства и формы подготовки).

### **Содержание учебно-тренировочного процесса.**

#### **Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка.**

Соотношение времени на работу над общей и специальной физической и специально-двигательной подготовкой, с одной стороны, и спортивно-технической с другой – примерно 1/3. Сохранение большого удельного веса ОФП, СФП и СДП связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и специально-двигательной подготовки. От гимнасток этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения по времени, пространству и по степени мышечных усилий не вообще, а конкретно при выполнении собственно гимнастических упражнений. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций психомоторных качеств. На этом этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности, в определенных моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки. Например: умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха.

#### **Воспитательная работа**

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

#### **Задачи воспитания:**

- воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством;

- совершенствование условий для развития потребностей в самопознании, самовоспитании, саморазвитии и самоопределении на основе нравственных ценностей и ведущих жизненных ориентиров;
- формирование сплоченного детского коллектива спортсменов;
- изучение и корректировка межличностных отношений учащихся в условиях адаптационного периода с применением личностно-ориентированного подхода в воспитании;
- создание условий для позитивного общения учащихся в группе, для проявления инициативы, ответственности;
- работа по сохранению здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни;
- организация интересного и полезного досуга обучающихся;
- привлечение родителей к делу воспитания и обучения детей;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### Планирование подготовки гимнасток.

На этом этапе обучения сохраняется четкая периодизация учебно-тренировочного процесса:

подготовительный период – сентябрь-ноябрь (частично декабрь)

соревновательный период – январь- февраль

переходно–подготовительный – февраль (частично март)

соревновательный период - март-май-июнь

восстановительный период — июль, август.

В отличие от первых двух лет обучения здесь больше соревнований, поэтому имеются мезоциклы. Соревнования, как правило, планируются на период зимних и весенних каникул и в мае. В мае проводятся контрольно-переводные испытания по спортивно-технической и специальной физической подготовке. Программой испытаний по спортивно-технической подготовке являются классификационные упражнения соответствующего разряда. Особенности работы с гимнастами этого возраста связаны с уменьшением числа занимающихся в группе, увеличением количества часов и занятий в неделю. Это дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Игровой характер занятий вытесняется серьезными целенаправленными тренировками. Гимнастки приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу.

Игровой метод проведения занятий – эстафеты и игры, различные виды соревнований – по-прежнему занимают большое место в учебно-тренировочном процессе, но они подчинены частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовки.

#### Примерный вариант недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для ТСС- 1, 2.

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		Элементы	Комбинации
Понедельник	Общая разминка Акробатика (обязательная программа) Вольные упражнения (обязательная программа) Разновысотные брусья (обязательная программа) ОФП, СФП Хореография	250-300	8

Вторник	Общая разминка Акробатика (обязательная программа) Вольные упражнения (обязательная программа) Разновысотные брусья (обязательная программа) ОФП, СФП	200-300	8-10
Среда	Общая разминка Акробатика (обязательная программа) Вольные упражнения (обязательная программа) Разновысотные брусья (обязательная программа) ОФП, СФП Хореография	200-300	8-10
Четверг	Общая разминка ОФП Батут Догонялки Бадминтон Кросс (1000м)	-	-
Пятница	Общая разминка Опорный прыжок (обязательная программа) Разновысотные брусья (обязательная программа) Бревно (обязательная программа) ОФП, СФП Хореография	200-300	8-10
Суббота	Общая разминка Акробатика (обязательная программа) Батут ОФП, СФП	250-300	8-10

**Примерный вариант недельного тренировочного цикла  
в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки  
для ТСС- 1, 2.**

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	Комби ции
Понедельник	Общая разминка Акробатика – (элементы обязательной программы) СФП, ОФП Хореография	250-300	-
Вторник	Общая разминка Опорный прыжок (элементы обязательной программы) Брусья (элементы обязательной программы) Бревно (элементы обязательной программы) СФП, ОФП	250-300	-
Среда	Общая разминка Брусья (элементы обязательной программы) Бревно (элементы обязательной программы) Вольные упражнения -элементы обязательной программы СФП, ОФП	250-300	-
Четверг	Общая разминка Хореография СФП, ОФП Кросс Догонялки, бадминтон	-	-

Пятница	Общая разминка Все снаряды многоборья (обязательная программа) ОФП Хореография	250-300	12
Суббота	Общая разминка Все снаряды многоборья, доработка (обязательная программа) ОФП Хореография	250-300	По доработке

**Примерный вариант недельного тренировочного цикла  
переходно-подготовительного периода для ТСС- 1 и 2 годов обучения.**

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	Комбинации
Понедельник	Общая разминка Хореография Акробатика Брусья (подготовительные элементы) ОФП, СФП	180	-
Вторник	Общая разминка Бревно (изучение новых элементов) Опорный прыжок (подготовительные упражнения к изучению новых элементов) ОФП, СФП	180	-
Среда	Общая разминка Хореография Брусья (подготовительные упражнения к изучению новых элементов) Акробатика(подготовительные упражнения к изучению новых элементов) ОФП, СФП	180	-
Четверг	Общая разминка СФП Кросс Батут «Догонялки»	-	-
Пятница	Общая разминка Акробатика Три снаряда (отработка элементов) ОФП, СФП Хореография	200	-
Суббота	Общая разминка Три снаряда на выбор тренера (отработка элементов) Батут СФП, ОФП Хореография	200	-

**Специально-физическая подготовка**

**Силовая и скоростно-силовая подготовка:**

Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, разной скоростью и степенью мышечных усилий. Подтягивание в висе и сгибание рук в упор быстро (возможно большое количество раз). Лазание по «шведской» стенке и канату.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений; то же с гантелями, палкой. Сгибание и разгибание туловища, сидя и лежа на полу (ноги закреплены). Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; то же с отягощением.

Упражнения для ног: приседания на носках и всей стопе в I, II, III позициях с опорой одной рукой (обеими руками) о стенку. Выпады, взмахи и поднимание ноги вперед, назад, в сторону. Удержание поднятой ноги (как можно выше). Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, прыжки сериями по 20-30 прыжков на двух и одной ноге, прыжки на возвышение (горка матов), то же с отягощением.

Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно; упражнения на ощущение правильной осанки. Перелезание через препятствия. Лазание с помощью ног по гимнастической стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

Упражнения для развития гибкости. Из стойки наклоны вперед с касанием ног лбом, из седа (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой. Мост из положения лежа, стоя. Стоя у стенки поднимание ноги как можно выше и удержание её на высоте пояса, плеч, головы. Шпагаты. Из вися стоя сзади на гимнастический (широким хватом) выкрут в плечевых суставах. В висе сзади на перекладине, на одной жерди – провисание книзу, стремясь достать пол.

### **Хореографическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега. Разнообразные соединения ходьбы и бега, то же с движениями рук (различного характера и в разном темпе). «Пружинный» шаг, «пружинный» бег, «острый» шаг с продвижением вперед, «острый» бег, «высокий» шаг, «высокий» бег, ходьба выпадами.

Повороты. Повороты переступанием и приставление ноги с различными движениями рук. Повороты «скрестным» шагом вперед и назад на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ . Повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ . Одноименные и разноименные повороты на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .

Равновесия. Стойка на полупальцах - руки на поясе, то же руки - вперед, в стороны вверх; у опоры, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны, на середине, вертикальное равновесие. Различные сочетания равновесий с поворотами, элементами акробатики, общеразвивающими движениями.

Прыжки. По I, II, III позициям, со сменой позиций ног. Различные сочетания прыжков. Прыжки толчком одной с приземлением на две ноги. Прыжки со сменой ног впереди; прыжок махом одной и толчком другой с поворотом на  $180^{\circ}$ . Прыжки групп «В», «С».

Общеразвивающие упражнения. Для рук. Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх. Взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями ногами. Позиции рук.

### **Теоретическая подготовка**

#### **История развития спорта**

История возникновения спорта. Значение гимнастики в системе физического воспитания. Спортивные разряды.

Сильнейшие гимнасты и гимнастки СССР, России и зарубежных стран.

#### **Врачебный контроль. Гигиена и закаливание**

Понятие о гигиене физических упражнений и гимнастики. Личная гигиена спортсмена. Закаливание, его значение для здоровья и профилактика заболеваний. Средства закаливания.

#### **Меры предупреждения спортивного травматизма**

Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения гимнастическом зале. Виды страховки при выполнении гимнастических упражнений.

#### **Терминология гимнастических упражнений**

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины сложных гимнастических упражнений.

#### **Изучение техники спортивных элементов**

Понятие о технике выполнения элементов. Изучение техники выполнения осваиваемых элементов по видеоматериалам, методическим изданиям.

### **Планируемые образовательные результаты обучающихся гимнасток**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности гимнасток;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта;
- выполнение спортивных разрядов;
- присутствие у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость;
- патриотизм в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством;
- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.