

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА
Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 25»
(БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25»)

Рассмотрена:
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «15» августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора БУ ДО
города Омска «СДЮСШОР № 25»
В.В. Агишев
от «16» августа 2019 г. № 41/1-ОД.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Срок реализации программы – 1 год

Рецензенты:
Печеневская Н.Г.,
к.п.н., доцент кафедры ТиМ
гимнастики и режиссуры
Сибирского государственного
университета физической
культуры и спорта

Автор-составитель:
Цильке Н.Г.,
К.п.н

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами спортивной гимнастики (далее Программа) бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства.

Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума и **направлена на:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- раннее приобщение детей к здоровому образу жизни;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование основ общей и физической культуры личности;
- получение детьми начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- на выявление и отбор одаренных детей;

Программа разработана с учетом передового опыта обучения и тренировки в спортивной гимнастике, результатов последних научных рекомендаций по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Новизна Программы заключается специфике условий ее реализации с учетом возраста воспитанников и необходимости обеспечить преемственность в подготовке юных гимнастов на этапах начальной подготовки при реализации дополнительной предпрофессиональной программы БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25». Реализация программы позволяет детям с разным уровнем способностей добиваться главных результатов – укрепления физического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Актуальность Программы заключается в увеличении объёма социального заказа на обучение детей гимнастическим упражнениям. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику базовым средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

В основу Программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие

принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и опыт передовой спортивной практики.

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами спортивной гимнастики реализуется в соответствии с законодательными документами, регламентирующими содержание и структуру дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012г., № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155

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

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г., № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- СанПИН 2.4.4.1251-03, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25».

В современных условиях развития спортивной гимнастики учреждение дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25» является особым развивающим пространством, ориентирующим своих воспитанников на личностные достижения. Сложность такого вида спорта, как спортивная гимнастика и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста. Важнейшим направлением решения данной проблемы является реализация Программы, которая соответствовала бы потребностям и возможностям дошкольников и могла бы обеспечить дальнейшее развитие их одарённости.

Ориентация на новые цели и образовательные стандарты – это ответ на новые требования, которые предъявляет общество к дополнительному образованию. Дополнительная общеразвивающая программа с элементами спортивной гимнастики обладает большими возможностями. Тренеры - преподаватели должны научиться работать нестандартно, заниматься

разработкой авторских программ, тренировочных занятий, находить индивидуальный подход к способностям юных гимнастов.

Цель реализации Программы - создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы:

Программа рассчитана на детей с 5-18 лет. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы от 5 лет (девочки), от 6 лет (мальчики). Срок реализации Программы 1 год. Количество обучающихся группе, а также продолжительность учебных занятий определяются локальным нормативным актом Учреждения и представлены в таблице 1.

Таблица 1

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп

Спортивно-оздоровительный этап подготовки			
Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
10	30	до 6	Выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП

Количество академических часов в неделю варьируется от 3 до 6 в зависимости от возраста детей и уровня их подготовленности. Проводятся занятия 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1-2 академических часа (1 академический час = 45 мин) с перерывами на отдых.

Набор и прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с элементами спортивной гимнастики осуществляются приемной комиссией Учреждения, по письменному заявлению родителя (законного представителя), на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Основной формой работы по Программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся самостоятельно выполняют индивидуальные домашние задания тренера-преподавателя по совершенствованию своей физической формы. В период обучения, по Программе, обучающиеся участвуют в играх, открытых занятиях, посещают спортивные соревнования по спортивной гимнастике, сдают контрольные нормативы по ОФП. Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Форма подведения итогов – соревнования по ОФП, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности обучающихся по Программе.

Структурно Программа полностью соответствует требованиям, предъявляемым к общеобразовательным программам. Она построена с учетом компонентов физического развития детей дошкольного возраста. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в дошкольных образовательных учреждениях.

Программа включает те же предметные области, что и предпрофессиональные программы: теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку. В рамках раздела «Спортивная гимнастика» представлена техническая подготовка детей. Так же в программе представлены элементы акробатической и хореографической подготовки.

Учебный материал, предусмотренный Программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий форме бесед, игры. Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в Программе.

В результате освоения Программы обучающиеся приобретают комплекс следующих знаний, умений и навыков:

- умение выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
- умение контролировать свое поведение при работе в группе;
- владение основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- запоминание последовательности упражнений в гимнастической комбинации;
- отмечается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации;

- владение разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умение подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- проявление инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности;
- принятие собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности при занятиях гимнастикой.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала по Программе проводится на основании годового учебного плана рассчитанного на 46 недель и представлено в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность и объем программного материала для спортивно-оздоровительных групп

Предметные области	Всего часов
1. Теоретическая подготовка	4
2. Общая физическая подготовка	115
3. Специальная физическая подготовка	70
4. Техничко-тактическая подготовка:	40
- акробатика	10
- хореография	30
- виды гимнастического многоборья	4
7. Контрольные испытания	3
8. Участие в спортивном празднике	276
Всего часов	

Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы с элементами спортивной гимнастики

Теоретическая подготовка:

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий форме бесед, игры.

- история возникновения гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты нашей страны;

- особенности гимнастики как вида спорта. Этикет гимнастики. Правила поведения и техника безопасности на занятиях;

- сведения по анатомии, физиологии и гигиене. Врачебный контроль и самоконтроль;

- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков;
- правила соревнований по гимнастике.

Общая физическая подготовка:

- разновидности ходьбы;
- беговые перемещения;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Техническая подготовка:

Девочки

Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекаты, кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;
- простые прыжки и приземления;
- «рондат»;
- перемахи и круги ногами;
- элементы хореографии.

Перекладина.

- вис, махи и размахивания в висе;
- упоры, (низкая перекладина).

Опорный прыжок.

- наскоки на горку матов (70 см);
- соскок прогнувшись.

Брусья.

- переворот в упор;
- отмахи в упоре;
- оборот назад в упоре;
- продев прямых ног в вис согнувшись;
- продев прямых ног в вис углом;

- соскок махом назад.

Бревно (на низком бревне или буме).

- ходьба из различных исходных положений;
- связка шагов;
- кувырок вперед или назад;
- соскок прогнувшись.

Хореографическая подготовка.

- элементы классического танца;
- элементы партерной хореографии.

Мальчики

Акробатика.

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.;
- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад;
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади;
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.);
- мост (2 сек.);
- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев;
- стойка на голове и руках (2 сек.);
- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

Конь-махи.

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить);
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить);
- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить);
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить);
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню.

Кольца.

- И.П. – вис;
- силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад;

- мах вперед, мах назад;
- махом вперед вис согнувшись (2 сек.);
- вис прогнувшись (2 сек.);
- мах назад, мах вперед;
- мах назад, мах вперед;
- махом назад соскок.

Опорный прыжок.

- высота кубов 60 см;
 - с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами
- приземление в - - упор присев на кубы;
- из И.П. упора присев, прыжок вверх, прогнувшись встать в зону приземления.

Брусья.

- И.П. – в середине брусьев;
- с наскока в упор (2 сек.);
- угол (2 сек.);
- мах назад, мах вперед;
- мах назад, мах вперед;
- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями.

Перекладина.

- И.П. – вис;
- из виса, угол (2 сек.);
- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади ;
- броском поднести носки к перекладине;
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки);
- броском мах назад, соскок.

Хореографическая подготовка.

- элементы классического танца;
- элементы партерной хореографии.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы организации учебно-воспитательного процесса в ходе реализации Программы:

- принцип **сознательности и активности** в значительной мере зависит от заинтересованности обучающихся. Необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, назначение каждого гимнастического упражнения. Для повышения сознательности и активности детей широко используются самостоятельные задания.

- принцип **доступности** требует так вести обучение так, чтобы изучаемый материал был доступен каждому обучающемуся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер –

преподаватель должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Обучающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения.

- принцип **наглядности** предусматривает получение яркого представления об изучаемых приемах и упражнениях. Тренер – преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения было получено правильное представление. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений.

- принцип **прочности** требует такого построения учебно-тренировочных занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

- принцип **систематичности и последовательности** требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным упражнениям, к изучению гимнастических комбинаций.

Методы обучения технике гимнастических упражнений в ходе реализации Программы:

- **рассказ** применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.);

- **показ** применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях и т.п.;

- **наблюдения** обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе;

- **самостоятельная работа** обучающихся заключается в совершенствовании физических качеств, повторении упражнений.

- **упражнения (тренировки)** применяется для закрепления умений и навыков;

- **соревнования** применяется для проверки умений и навыков спортсменов.

Условия реализации Программы. Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастические маты. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

- гимнастический конь, регулируемый на разную высоту;
- подкидной мостик;
- перекладина разной высоты.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по Программе является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить результативность учебно-тренировочной деятельности.

При освоении Программы промежуточные контрольное тестирование по физической подготовке проводятся один раз в год (май). Показатели испытаний регистрируются в журнале.

В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводится итоговая аттестация в виде контрольных соревнований.

Нормативные требования контрольного тестирования спортивно-оздоровительных групп представлены в приложении 1.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- для тренера-преподавателя:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высш. квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 325 с.

2. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 1. - С. 17-25.

3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.: ил.

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
5. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
6. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011- 2015 гг.
7. Коренберг, В.Б. Двигательная активность, навык, умение в физическом воспитании и спорте / В.Б.Коренберг // Московская акад. физ. культ. Статьи минувших лет: юбил. сб. науч. ст. / МГАФК. - Малаховка, 2006. - С. 28-40.
8. Коренберг, В.Б. Двигательная задача, двигательный навык / В.Б. Коренберг // Гимнастика. - 1986. - № 1. - С. 41-44.
9. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт- Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
13. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
14. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 1979. - 123 с.
15. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
16. Шлемин, А.М. Техническая подготовка // Юный гимнаст / Под ред. проф. А.М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 42-74.

- базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Министерство спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru>

Федерация спортивной гимнастики России: <http://sportgymrus.ru>

Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>

Федерация спортивной гимнастики г.Омска: <http://gimnastikaomsk.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту:
<http://lib.sportedu.ru>

- аудиовизуальные средства:

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике

2. Первенство России по спортивной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Нормативные требования контрольного тестирования групп спортивно-оздоровительной подготовки

Девочки

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Угол в вися										
Отжимание										
Подтягивание										
Челночный бег										
Наклон										
Мост										
Шпагат										

Мальчики

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Угол в вися										
Отжимание										
Подтягивание										
Челночный бег										
Наклон										
Мост										
Шпагат										