



КОМИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казенное образовательное учреждение Волгоградской области
дополнительного образования

"Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 2"

Согласовано

Старший инструктор-методист
ГКОУ ВО ДО СДЮСШОР № 2
М.В.Боровик

« » 2015г.

Утверждаю

Директор ГКОУ ВО ДО СДЮСШОР № 2
Е.В.Железнякова

от « » 2015 года

Рабочая программа по спортивной гимнастике для учебно-тренировочной группы 2 года обучения (девочки)

Составлена на основе дополнительной образовательной программы
по спортивной гимнастике.

Программу разработала: тренер-преподаватель Арзамасцева Т.Н.

г. Волжский
2015 г.

Структура программы

- Пояснительная записка
- Характеристика этапа обучения
- Содержание учебного материала на этапе обучения
- Требования к уровню подготовки учащихся на этапе обучения
- Годовой план-график распределения учебного материала по этапам обучения
- Планирование учебного материала по периодам
- Система контроля и зачетные требования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Назначение рабочей программы.

Рабочая программа (далее-Программа) разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа 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»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

и предназначена для практического использования в ГКОУ ВО ДО СДЮСШОР № 2 по спортивной гимнастике.

Программа разработана с целью обучения и воспитания занимающихся и создания условий для формирования у обучающихся потребности к занятиям спортом и здорового образа жизни. Рабочая программа регламентирует объем и содержание учебного материала, определяется учебным планом. Срок реализации программы 1 год. Данная рабочая программа содержит теоретико-методический и практический материал для подготовки занимающихся группы начальной подготовки 2 года обучения.

В группе начальной подготовки 2 (далее- ГН 2) года обучения особое внимание уделяется специально физической, технической, акробатической и хореографической подготовке гимнасток.

В процессе работы над рабочей программой были учтены данные новых научных исследований и опыт работы лучших тренеров по спортивной гимнастике, Волгоградской области и других регионов России. Изменения, внесены в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-тренировочных процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток и изменениями в правилах соревнований.

1.2. Объем учебной нагрузки.

Рабочая программа для ГН 2 года (девочки) рассчитана на 42 недели учебно-тренировочных занятий. Учебная нагрузка для данной группы составляет 9 часов в неделю.

Распределение учебного материала в ГНП 2 года обучения (девочки):

- 15 часов для освоения теоретического учебного материала;
- 60 часа на освоение общей физической подготовки;
- 23 часов на освоение специальной физической подготовки;
- 290 часов на освоение спортивно-технической подготовки;
- 1 часов на контрольные испытания;
- 3 часов участие в соревнованиях;
- 3 часа на врачебный контроль.

Распределение учебного материала в ГНП 2 года обучения (девочки):

Содержание занятий	Период освоения учебного материала										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
I. Теория											
1. Правила поведения в гимнастическом зале			1		1						
2. Дисциплина, спортивная форма									1		1
3. Здоровье спортсмена, питание, необходимость регулярного мед.осмотра	1					1		1			
4. Соревнования, правила поведения					1			1		1	
5. Безопасность детей во время каникул											1
6. Дни открытых дверей							1				
7. Посвящение в гимнасты		1									
8. Проведение спортивных массовых мероприятий									1		1
II. Практика											
1. ОФП	6	5	6	4	5	6	5	6	6	6	
2. СФП	3	2	3	3	1	1	3	1	3	2	
3. Техническая подготовка											
- акробатика	6	5	6	7	7	6	6	6	5	6	
- хореография	6	6	6	6	2	4	6	4	4	4	
- изучение техники гимнастических упражнений	17	17	17	17	14	15	17	17	17	17	
III. Участие в соревнованиях											
1. Первенство города				2							

2. Первенство школы							1				
IV.Контрольные испытания										1	
V. Восстановительные мероприятия											
VI. Врачебный контроль		2			1						
Всего часов 395	39	38	39	39	31	33	39	36	38	37	

II.ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Основной задачей на начальном этапе 2 года обучения является развитие способностей обучающихся, оздоровление, выявление способных детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой, совершенствование техники выполнения гимнастических элементов, участие в соревнованиях, подготовка выполнению нормативов I юношеского и I юношеского разряда.

На этап начальной подготовки 2 года обучения принимаются обучающиеся с 7 лет успешно сдавшие контрольно-испытательные нормативы.

Занятия в ГНП-2 года обучения проводятся 5 раза в неделю, количество занимающихся в группе 15 человек, в другой 12 человек.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Значительное внимание в подготовке гимнастки уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение элементов спортивно-технической подготовки 2 юношеского и I юношеского разряда: гимнастических элементов, акробатики и хореографии. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в учебно-тренировочном занятии применяется игровой метод (подвижные игры, эстафеты с применением общеразвивающих и строевых упражнений, элементов акробатики и хореографии), задания на внимание и др.

3.1. Содержание учебного материала для ГНП 2 года обучения

Теоретический учебный материал:

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

1. Меры предупреждения спортивного травматизма.

- краткие сведения о спортивных травмах;
- основные меры предупреждения травм;
- оказание первой помощи.

2. Гигиена, закаливание, режим дня 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.

3. 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;

4. 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.

- методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений;
- разбор типичных ошибок;
- основные виды соревнований по спортивной гимнастике.

5. Оборудование и инвентарь.

- правила пользования спортивным инвентарем, магнезией;
- переноска матов и укладка их;
- установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

6. Соревнования, правила поведения.

7. Безопасность детей во время каникул.

Практический учебный материал:

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся гимнастикой спортивной. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, не гимнастических 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. ОФП в группах начальной подготовки – различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, подвижные игры

Упражнения общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
3. Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
4. Упражнения из других видов спорта. Легкой атлетики, спортивных и подвижных видов спорта.

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), доскочная, 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.

Упражнения специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе на в/ж;
- в/ж: из виса переворот в упор;
- «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: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднимание прямых ног до касания ног гимнастической стенки;
- угол в висе на г/стенке (держать);
- 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;
- выкрутты, и вкручивания 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 брусьев;
- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

Техническая подготовка. В процессе подготовки перспективных спортсменов тренер должен уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные:

1. На всех этапах 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.

Методика обучения

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технической и психологической подготовки, для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь

Учебно-тренировочные занятия и соревнования проводятся в спортивном зале на базе учебно-спортивного комплекса ГКОУ ВО ДО СДЮСШОР №2.

Оборудование и инвентарь: гимнастические снаряды и малый инвентарь, гимнастическое обмундирование, скакалки, маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, хореографический станок, батут.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ.

В результате обучения в ГНП-2 года обучающиеся должны знать:

параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека, строевые команды (Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий».)

уметь:

Выполнять классификационную программу по спортивной гимнастике для девочек 1 юношеского разряда.

Выступать на спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике.

V. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПЕРИОДАМ.

Снаряд	Элементы	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-май	Август
Прыжок	С разбега наскок на горку матов в стойку на руках с падение на спину	ПР	Р	Р	Р
	Переворот через горку матов		ПР	Р	Р
Брусья	Переворот в упор	Р	Р	Р	О
	Отмахи горизонтально полу на н/ж	ПР	Р	Р	Р
	Оборот не касаясь в упор	ПР	Р	Р	Р
	Подъем разгибом		П	Р	Р
	Соскок дугой		П	Р	О
	Отмах в упор присев на н/ж – в вис на в/ж			ПР	Р
Бревно	Прыжки по III позиции со сменой ног	Р	Р	Р	О
	Широкий прыжок		П	Р	Р
	Ласточка	ПР	Р	Р	О
	Кувырок вперед, назад	ПР	О	С	С
	Колесо		ПР	Р	Р

	Переворот назад			ПР	П
	Поворот на 180°			ПР	П
	Соскок рондат		ПР	П	П
Акробатика	Кувырок вперёд и назад	C			
	Кувырок в стойку	П	П	П	О
	Темповой переворот на одну, две ноги		П	П	П
	Рондат		П	П	П
	Фляк			П	П
	Переворот с головы на две		П	П	П
Хореография	Прыжок «пистолет»	П	П	П	П
	Прыжок шагом	П	П	П	П
	Позиции рук и ног	Р	П	П	П
	Прыжок «коэзлик»	П	П	П	П
	Поворот 180° на одной ноге	П	П	П	П
	Комплекс «Партерная хореография»	П	П	П	П
Батут	Прыжки в шпагат	Р	П	П	П
	Седы, упоры	Р	П	П	П

Условные обозначения:

П- первое пробное выполнение

Р-разучивание

О-освоение

С-совершенствование

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы обучающимися для перехода на следующий этап дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика или программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2х10 м (не более 10,1 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)	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)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	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 Юношеского разряда	

7.1. Формы и средства контроля

1. Участие в соревнованиях по СФП в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год, участие в соревнованиях (декабрь, март, май). Выполнение на соревнованиях требований 11 юношеского разряда и 1 юношеского разряда, выполнению контрольно-переводных нормативов для ГНП — 2 года обучения.
2. Обучающиеся ГНП- 2 года обучения один раз в год сдают тестирование, состоящие из физических упражнений на выявление уровня развития силы, выносливости, координации, скоростных и скоростно-силовых качеств. Контрольные испытания проводятся в мае. Применяется зачётная система. Для ГНП 2 года обучения используется 9 тестовых упражнений. (См. приложение)

Список литературы

Агашев Ф.А., Биомеханика ударных движений, М. ФиС. 2007 г.

Анохин П.К.Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. Медицина 2008 г.

Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004г.

Барчуков, А. А. Нестеров; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.

Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М. ФиС. 2006 г.

Волков В.М. Спортивный отбор М. ФиС. 2007 г.

Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.

Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.

Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей, М. 1997 г

Лях В.И. Совершенствуя физические способности. Пособие для учителя ИФК М. ФиС 2006 год.

Матвеев А.П. Главные физические качества, Теория и методика физического воспитания. Учебник М. Просвещение 2006 год.

Матвеев А.П. Общая теория спорта. Учебное пособие для учителя М. Просвещение 2006 год.

Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000 г.

Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, Ульяновск, 2000 г.

Хрущев С.В., Круглый М.М Тренеру о юно

Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>

"http://lib.sportedu.ru/press".HYPERLINK
"http://lib.sportedu.ru/press"sporteduHYPERLINK
"http://lib.sportedu.ru/press".HYPERLINK
"http://lib.sportedu.ru/press"ruHYPERLINK
"http://lib.sportedu.ru/press"/HYPERLINK "http://lib.sportedu.ru/press"press.

- Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>