

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа
«Гармония» г. Владивостока»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ

«Гармония» г. Владивостока»

С.З. Антонова
от «МБОУ» декабря 2014 г.



ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МБОУ ДОД ДЮСШ «ГАРМОНИЯ» на 2015-2018г.

Возраст занимающихся: с 5 до 18 лет
Срок реализации программы: до 12 лет

В том числе:

- 1. Спортивно-оздоровительный этап до 2-3 лет**
- 2. Этап начальной подготовки до 2-3 лет**
- 3. Учебно-тренировочный этап обучения до 6 лет**
- 4. Этап спортивного совершенствования до 3 лет**

Авторы:

Директор: Антонова Светлана Зиновьевна

Заместитель директора по УВР: Сахно Ирина Владимировна

Методист: Ашлапова Оксана Викторовна

Старшие тренеры-преподаватели отделений художественной и спортивной гимнастики

г. Владивосток

СОДЕРЖАНИЕ

<i>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</i>	
<i>II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</i>	
<i>III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА</i>	
<i>IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</i>	
<i>V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</i>	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа развития по спортивной и художественной гимнастике - является дополнительной образовательной программой для спортивной школы физкультурно-спортивной направленности.

Программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей ДЮСШ «Гармония» г. Владивостока призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Настоящая программа выполнена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Москва, 2005 г.).

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента ДЮСШ «Гармония».

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнастов и гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта тренерско-преподавательского коллектива ДЮСШ «Гармония», рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в учебно- тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным оборудованием;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;
- использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей;
- учет особенностей современных правил по спортивной и художественной гимнастике, соответствующих международным правилам;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- спортивная подготовка гимнастов с учетом видоизменения гимнастических снарядов.

Основной **целью** программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Обучить основам техники и тактики спортивной гимнастики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнастов, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Возраст детей: от 5 лет до 18 лет.

Сроки реализации: до 12 лет на весь период обучения ребенка в спортивной школе.

Этапы:

1. Спортивно-оздоровительный этап: до 3 лет;
2. Этап начальной подготовки: до 3 лет;
3. Учебно-тренировочный этап: до 6 лет;
4. Этап спортивного совершенствования: до 3 лет.

Формы занятий по спортивной и художественной гимнастике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап обучения	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно оздоровительный	весь период	15	до 30	до 6
Начальной подготовки	первый год	15	до 24	до 6
	второй год	14	до 24	до 9
Учебно-тренировочный	первый год	10	до 20	12
	второй год	10	до 18	14
	третий год	8-10	до 16	16
	четвертый год	8-10	до 15	18
	пятый год	8-10	до 14	20
	шестой год	7-9	до 12	20
Спортивного совершенствования	первый год	6	12	24
	второй год	5	12	24
	третий год	5	12	28

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС)
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной и художественной гимнастики.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам
подготовки: / *девушки* /

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Спортивно оздоровительный	СОГ	6-18	28 баллов	б/р	вып.	
Этап начальной подготовки	НП-1	6-7	28 баллов	3 юн., б/р	вып.	
	НП-2	7-8	42 балла	3-2 юн.	вып.	2
Учебно тренировочный этап	УТГ-1	8-9	46 баллов	2 юн.-1юн.	вып.	2
	УТГ-2	9-10	50 баллов	1 юн.-III р-д	вып.	3
	УТГ-3	10-11	52 балла	III-II р-д	вып.	3-4
	УТГ-4	11-12	61 балл	II-I р-д	вып.	4
	УТГ-5	12-13	68 баллов	I р-д-КМС	вып.	4-5
	УТГ-6	14-16	68 баллов	КМС	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС-1	с 16	61 балл	КМС	вып.	Выступление на первенстве России
	СС-2	с 17	68 баллов	КМС, выступать по МС	вып.	
	СС-3	с 18	68 баллов	МС	вып.	

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам
подготовки: / *юноши* /

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Спортивно оздоровительный	СОГ	6-18	28 баллов	б/р	вып.	
Этап начальной подготовки	НП-1	7-8	28 баллов	3 юн., б/р	вып.	
	НП-2	8-9	42 балла	3-2 юн.	вып.	2
Учебно тренировочный этап	УТГ-1	9-10	46 баллов	2 юн.-1юн.	вып.	2
	УТГ-2	10-11	50 баллов	1 юн.-III р-д	вып.	3
	УТГ-3	11-12	52 балла	III-II р-д	вып.	3-4
	УТГ-4	12-13	61 балл	II-I р-д	вып.	4
	УТГ-5	13-14	68 баллов	I р-д-КМС	вып.	4-5
	УТГ-6	14-16	68 баллов	КМС	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС-1	с 16	61 балл	КМС	вып.	Выступление на первенстве России
	СС-2	с 17	68 баллов	КМС, выступить по МС	вып.	
	СС-3	с 18	68 баллов	МС	вып.	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЮСШ «Гармония»

Содержание средств	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС свыше года
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24
Теоретическая подготовка	5	6	8	10	10	10	12	12
Общая физическая подготовка	100	90	90	80	105	ПО	75	100
Специальная физическая подготовка	50	70	135	100	131	154	122	186
Технико-тактическая подготовка	90	200	305	430	466	530	675	770
Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	8	8
Участие в соревнованиях	3	6	8	10	10	10	12	12
Инструкторская и судейская практика				8	8	8	16	16
Всего часов	252	378	552	644	736	828	920	1104

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Годовое планирование программного материала для групп начальной подготовки

1- го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1		1		1						3
II.	Общая физическая подготовка	12	12	11	10	9	9	9	9	9	10	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	15
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	23
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
III.	Специальная физическая подготовка	10	4	4	5	3	4	4	4	4	8	50
	1. Шпагаты, мост	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	14
	2. Упражнения на равновесие	3	1	1	1		1	1	1	1	2	12
	3. Стойки	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
	4. Хореографическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.		11	11	11	11	11	12	12	11		90
	1. Опорный прыжок		2	2	3	3	3	3	3	3		22
	2. Брусья		2	2	3	3	3	3	3	3		22
	3. Бревно		3	3	2	3	3	3	3	3		23
	4. Акробатика		4	4	3	2	2	3	3	2		23
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2		6
VI.	Участие в соревнованиях						1		1	1		3
	Всего часов	25	27	27	26	26	25	25	26	27	18	252

Годовое планирование программного материала для групп начальной подготовки

2- го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VII I	Всего
	Количество часов в неделю	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
I.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1	1	1		6
II.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	8	8	8	10	90
	1. Беговые упражнения	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	15
	2. Прыжки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19
	3. Упражнение на развитие силы	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	24
	4. Упражнение на развитие быстроты	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	15
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	17
III.	Специальная физическая подготовка	5	7	7	8	7	8	7	8	7	6	70
	1. Шпагаты, мост	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	2. Упражнения на равновесие	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	18
	3. Стойки, складки	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	16
	4. Хореографическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	16
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	20	21	21	21	21	21	22	21	22	10	200
	1. Опорный прыжок	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	40
	2. Брусья	5	5	5	5	5	5	6	5	6	3	50
	3. Бревно	5	5	5	6	6	6	5	5	5	2	50
	4. Акробатика	6	7	7	6	6	6	6	7	6	3	60
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2		6
VI.	Участие в соревнованиях				3				3			6
	Всего часов	38	38	38	41	40	38	38	41	40	26	378

Годовое планирование программного материала для учебно- тренировочных групп 1- го года обучения
отделения спортивной гимнастики

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1			8
II.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	90
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	27
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
III.	Специальная физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	14	12	135
	1. Шпагаты, мост	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	36
	2. Упражнения на равновесие	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	34
	3. Стойки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	32
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	26	28	30	33	33	30	31	33	32	29		305
	1. Опорный прыжок	6	6	6	7	7	6	6	7	7	6		64
	2. Брусья	7	8	8	9	9	8	9	9	9	8		84
	3. Бревно	6	7	8	8	8	8	8	8	8	7		76
	4. Акробатика	7	7	8	9	9	8	8	9	8	8		81
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях					4				4			8
	Всего часов	50	49	51	54	60	51	51	54	59	51	22	552

Годовое планирование программного материала для учебно- тренировочных групп 2- го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раз-дел	Содержание средств	I X	X	X I	XI I	I	II	II I	IV	V	VI	VI	Всего
	Количество часов в неделю	1 4	1 4	1 4	14	1 4	1 4	1 4	14	14	14	14	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
II.	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	6	90
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	22
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	26
III.	Специальная физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	6	90
	1. Шпагаты, мост	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	22
	2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	3. Стойки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	4.Хореографическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	26
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	4 5	3 8	4 2	40	4 0	4 0	4 0	40	40	40	25	430
	1. Опорный прыжок	1 0	9	1 0	10	1 0	1 0	1 0	10	10	10	6	105
	2. Брусья	1 0	9	1 0	10	1 0	1 0	1 0	10	10	10	6	105
	3. Бревно	1 1	1 0	1 1	10	1 0	1 0	1 0	10	10	10	6	108
	4. Акробатика	1 4	1 0	1 1	10	1 0	1 0	1 0	10	10	10	7	112
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях		2	2		2	2	1	1				10
VII.	Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	2	2				8
	Всего часов	6 4	6 0	6 2	59	6 2	6 0	6 2	62	59	57	37	644

Годовое планирование программного материала для учебно - тренировочных групп 3- го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	15	5	15	15	5	5	15	15	5	15	15	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
II.	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	6	90
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	22
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	26
III.	Специальная физическая подготовка	11	1	13	13	1	1	13	10	1	10	6	120
	1. Шпагаты, мост	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
	2. Упражнения на равновесие	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	30
	3. Стойки	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	29
	4. Хореографическая подготовка	3	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	30
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	42	4	42	42	4	4	42	42	4	42	26	446
	1. Опорный прыжок		1	10	10	1	1	10	10	1	11	6	107
	2. Брусья		1	10	10	1	1	10	10	1	11	7	109
	3. Бревно	11	1	11	11	1	1	11	11	0	10	6	114
	4. Акробатика	11	1	11	11	1	1	11	11	1	10	7	116
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях		2	2		2	2	1	1				10
VII.	Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	2	2				8
	Всего часов	64	6	67	65	6	6	68	65	6	61	38	690

Годовое планирование программного материала для учебно- тренировочных групп 4 и 5- го годов обучения отделения спортивной гимнастики

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	Всего
	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
II.	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	6	90
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	22
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	22
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	23
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
III.	Специальная физическая подготовка	16	16	18	18	16	16	18	15	16	15	10	174
	1. Шпагаты, мост	4	4	4	5	4	4	5	4	4	3	3	44
	2. Упражнения на равновесие	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	43
	3. Стойки	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	43
	4. Хореографическая подготовка	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	3	44
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	55	48	52	50	50	50	50	50	50	50	25	530
	1. Опорный прыжок	13	12	13	13	12	12	13	12	13	12	6	131
	2. Брусья	14	12	13	12	12	12	13	13	12	12	6	132
	3. Бревно	14	12	13	13	12	13	12	12	13	13	7	134
	4. Акробатика	14	12	13	12	12	13	12	13	12	13	6	133
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях		2	2		2	2	1	1				10
VII.	Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	2	2				8
	Всего часов	82	77	82	78	8	78	81	78	7	74	41	828

Годовое планирование программного материала для групп спортивного совершенствования

1- го года обучения отделения спортивной гимнастики

Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
Количество часов в неделю	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1		12
Общая физическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	19	100
1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	25
2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	25
3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	25
4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	25
Специальная физическая подготовка	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	18	186
1. Шагалы, мост	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	52
2. Упражнения на равновесие	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
3. Стойки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	45
4. Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	45
Техническая подготовка, в т.ч.	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	20	770
1. Опорный прыжок	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	5	175
2. Брусья	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	5	185
3. Бревно	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	5	225
4. Акробатика	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	5	185
Текущие, контрольные и	2				3					3		8

	переводные испытания												
	Участие в соревнованиях			2	2	2		2	2	2			12
	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2			16
	Всего часов	104	103	105	105	108	103	105	105	108	101	57	1104

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;

Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;

Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнасток; Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;

Непрерывное совершенствование технического мастерства;

Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;

Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения.

Этапы многолетней подготовки.

Теория и практика спортивной гимнастики предусматривает 4 этапа многолетней подготовки:

1. спортивно-оздоровительный
2. начальной подготовки
3. учебно-тренировочный
4. спортивного совершенствования

Каждый этап имеет свои задачи:

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей.

Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнастов и гимнасток.

Основными задачами при работе *со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки* должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.);
- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на брусьях;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на бревне;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на опорном прыжке;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на конь-махе;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на перекладине;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на кольцах;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе *с учебно-тренировочными группами* должны быть:

- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение общей физической подготовки;
- Совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;
- Обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;
- Освоение сложных элементов и соединений;
- Выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- Воспитание специальной выносливости;
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- Воспитание волевых качеств;
- Приобретение соревновательной и судейской практики.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе *с группами спортивного совершенствования* должны быть:

- Достижение специальных физических навыков;

- Повышение общефизической подготовки;
- Достижение высокой культуры движения;
- Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах;
- Освоение сложных элементов и соединений;
- Совершенствование комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- Воспитание специальной выносливости;
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- Воспитание волевых качеств;
- Расширение соревновательной и судейской практики.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
3. Участие в соревнованиях.
4. Восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
6. Индивидуальные занятия.
7. Домашнее задание.
8. Учебно-тренировочные сборы.
9. Спортивно-оздоровительные лагеря.
10. Спортивно-массовые мероприятия.
11. Прохождение инструкторской и судейской практики

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР
2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ;

2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;
2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;
3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;
4. ИГРОВОЙ МЕТОД;
5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.
6. СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
7. ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ и ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

- упражнения для развития силы мышц рук
- упражнения для развития мышц брюшного пресса
- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- упражнения для развития выносливости
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- упражнения для развития координации
- элементы хореографии
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА по СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (СФП)

- наклоны вперед из различных исходных положений
- шпагаты
- «мост»
- махи ногами
- стойки на руках
- специальные упражнения на брусьях
- упражнения для развития специальной прыгучести
- упражнения для улучшения техники разбега
- хореографическая подготовка.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА по ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (СФП)

1. Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости.
2. Гибкость - подвижность в суставах.
3. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление.
4. Быстрота-способность быстро реагировать и выполнять движения по большой скоростью и частотой.
5. Прыгучесть – скоростно - силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.
6. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.
7. Выносливость-способность противостоять утомлению.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. - М., 1996 - С. 23.
2. Барчуков И. С. 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. - С 147.
3. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 6 - 8.
4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. - С. 3 - 5.
5. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. - С. 84-86.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - № 5. - С. 41.
7. 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. - С. 54 - 56.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2002. - С. 326 - 327.
9. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смоленского. - М.: Ф и С, 1985. - С.260.
10. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. - М.: ФиС, 1986. - №1 - С. 10-12.
11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1987. - С. 218.