

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА №3

ПРИНЯТО:

протокол №2
педагогического совета
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №7 от 01.02.2016г.

Директор А.Н. Мирошкин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши) (Дополнение1)
«Занимательная гимнастика для мальчиков»

Возраст обучающихся: 7-21 год лет
Срок реализации: 10 лет.

Авторы:
Никиточкина О.А.,
тренер-преподаватель

Орел-2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Пояснительная записка	_____
2. Учебно-тематический план	
3.0. Содержание изучаемого курса	
3.1. Медико-биологический контроль	_____
3.2. Воспитательная работа	_____
4.0. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	
4.1. Рекомендуемые игры	_____
5. Заключение.	
6. Список литературы	_____

I. Пояснительная записка.

Спортивная гимнастика - один из самых красивых, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих тренеров-преподавателей, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания. В программе широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам спортивной гимнастики. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении. Актуальность программы востребованности, в том, что она направлена на воспитание и формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья подрастающего поколения и востребованы занятия спортивной гимнастикой родителями, современным обществом, государством в целом. Новизна состоит в том, что в сфере дополнительного образования ранее не издавались программы по обучению спортивной гимнастикой для детей дошкольного возраста, это и послужило толчком для разработки данной программы. Педагогическая целесообразность обучения спортивной гимнастике по данной программе способствует воспитанию музыкально-двигательных качеств, развитию силы, ловкости, координации и выразительности движений, дает основу для всестороннего физического развития.

Дана программа разработана в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Типовым положением о ДЮСШ, СДЮШОР, законодательством Российской Федерации и Орловской области: Конституции Российской Федерации, «Об образовании», «Физической культуре и спорту», Конвенции о правах ребенка, Типовой программой по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП.

Целью учебной программы для обучающихся является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств спортивной гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на:

- формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортивной гимнастикой;
- целостное развитие физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации детей к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о спортивной гимнастике, ее истории и современном развитии, значении в жизни

человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами спортивной гимнастики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение образовательных задач обучающихся, данная программа в своем содержании направлена:

на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психосоматическими особенностями детей и подростков, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий спортивной гимнастикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности занимающихся 4-18 лет;

соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

расширение *межпредметных связей*, ориентирующих тренера-преподавателя по спортивной гимнастике во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся,

всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений спортивной гимнастики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

Срок реализации программы 12 лет. Многолетняя подготовка гимнастов это длительный период становления спортсменов от новичка до мастера спорта. Этот период включает в себя следующие этапы:

Спортивно-оздоровительный этап (СО) – срок реализации от 1 (2- 8 лет).

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача-педиатра). Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисленных в спортивную школу, так и обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивной гимнастикой.

Этап начальной подготовки (НП) – Срок реализации 1(3) года.

В группы начальной подготовки зачисляются:

ф). обучающиеся из спортивно-оздоровительных групп, выполнившие требования по физической и спортивной подготовки.

б) или мальчики 5-7(8) лет, прошедшие спортивный отбор. не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься спортивной гимнастикой,

Учено-тренировочный этап (УТ)- срок реализации 5(10) лет.

В учебно-тренировочные группы переводятся обучающиеся из групп начальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие положительную динамику по физической и спортивной подготовке, выполнившие контрольно-переводные нормативы (тесты) .

В группы спортивного совершенствования зачисляются юноши, выполнившие норматив первого спортивного разряда и выше, успешно выступающие на всероссийских соревнованиях. 1-3 года

Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Педагогические средства, методы и формы организации образовательного процесса оптимальны для каждой возрастной группы и разработаны с учетом индивидуальных особенностей юношей.

Возраст воспитанников.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются мальчики 4-х лет.

В группы начальной подготовки преимущественно зачисляются мальчики 5-8 лет.

В учебно-тренировочные группы зачисляются мальчики 7 и старше.

В группы спортивного совершенствования 14 лет и старше.

Формы организации занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, контрольные тестирования, игровые занятия, внутригрупповые соревновательные занятия, соревнования различного ранга, оздоровительная работа в каникулярное время, воспитательная работа и др. формы.

Средства:

** средства физической культуры и спорта;

** оздоровительные силы природы ;

** гигиенические фактора .

Средства и методы подготовки юных гимнастов

Физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - составная часть физического воспитания, органически с ним связанная. Развивать основные физические качества у детей и подростков необходимо для их гармонического развития, улучшения здоровья, формирования правильной осанки. В процессе всесторонней физической подготовки перестраиваются все физиологические функции человека и особенно его двигательная функция, что очень важно для физического воспитания в целом и для овладения спортивными двигательными навыками в частности.

Выносливость. Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в какой - либо деятельности. В связи с этим выносливость всегда является специальной. Однако следует выносливость юных гимнастов разделить на два вида: общую и специальную.

Общая выносливость - это способность противостоять утомлению при выполнении большого объема работы по элементам на высоком спортивно - техническом уровне. Очевидно, что каждый вид гимнастического многоборья предъявляет свои специфические требования к развитию общей выносливости. Уровень общей выносливости - один из главных компонентов, который оказывает влияние на эффективность повышения спортивно - технического мастерства юных гимнастов. Основное средство повышения общей выносливости юных гимнастов - упражнения различных структурных групп.

Специальная выносливость - это способность противостоять утомлению при выполнении большого объема работы по комбинациям на высоком спортивно - техническом уровне. Уровень специальной выносливости оказывает влияние на совершенствование исполнительного мастерства в соревновательных упражнениях, а также на эффективность соревновательной деятельности.

Уровень выносливости оценивается объемом выполненных упражнений (350 - 500 элементов), количеством выполненных комбинаций (20 - 25) в одном тренировочном занятии на высоком техническом уровне (8,5 - 9,4 балла). С целью повышения общей и специальной выносливости используется метод строго регламентированного упражнения с интервальной нагрузкой. Работа по повышению выносливости организуется как в упражнениях на снарядах, так и в системе тренировочных занятий.

В упражнениях на снарядах работа должна проводиться не менее 30 мин; 30% времени отводится на выполнение упражнений с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 130 - 160 уд/мин в период отдыха (т.е. каждый последующий подход начинается, когда ЧСС равна 130 уд/мин и больше). В одном занятии при развитии выносливости чередуются большие нагрузки со средними и малыми. Оптимальным является чередование: средняя - большая - малая - большая нагрузки.

В системе тренировочных занятий для развития выносливости используются тренировочные нагрузки с периодом восстановления больше 24 часов. На этапе отбора и предварительной подготовки применяется 1 занятие; на начальном этапе подготовки - 2 - 3 занятия; на этапе специализированной подготовки - 4 занятия. После выполнения нагрузок в фазе не довосстановления всегда следуют нагрузки с периодом восстановления меньше 24 часов. Контроль за развитием выносливости осуществляется по показателям сердечно - сосудистой, нервно-мышечной систем.

Сила. Сила человека рассматривается как его способность противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. При развитии силы необходимо иметь в виду, что мышцы могут проявлять силу в различных режимах работы:

1. В статическом (изометрическом), где мышца при возбуждении не укорачивается. Термин "изометрический" подчеркивает отсутствие изменений в длине мышцы при возбуждении; изменяется лишь ее напряжение. Такие условия возникают, например, при некоторых статических положениях тела, неподвижном удержании груза, при попытках поднять непосильную тяжесть.

2. В динамическом (ауксотоническом) режиме. В этом режиме развиваются обе формы механической реакции мышцы - напряжение и укорочение. В ауксотоническом режиме деятельности протекает работа мышц как при уменьшении длины (преодолевающая работа), так и при удлинении (уступающая работа). В таком режиме выполняются все динамические упражнения. Выделяются следующие основные виды силы, оказывающие влияние на успешность обучения юных гимнастов: максимальная и скоростная. Под максимальной силой понимаются наивысшие возможности, которые юный гимнаст способен проявить при максимальном произвольном мышечном

напряжении. Обычно максимальная сила измеряется по методике Б.М. Рыбалко и характеризует статистическое напряжение при определённых суставных углах. Под скоростной силой понимается способность юных гимнастов к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. Скоростную силу юных гимнастов на этапах отбора и предварительной подготовки характеризует время выполнения трех сгибаний, разгибаний рук в упоре, на этапе специализированной подготовки - время выполнения пяти сгибаний, разгибаний рук в упоре. Силовая подготовка юных гимнастов - всегда специализированный процесс, поэтому для развития силы используются средства, адекватные режиму работы двигательного аппарата в условиях спортивной деятельности. Существуют следующие методы развития силы:

1. Метод повторных усилий.

Упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения, с отягощением или с преодолением сопротивления партнера (резинового амортизатора) до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу. Повторять упражнения следует не более 10 - 12 раз; выполнение упражнений до 20 - 25 раз и более оказывает большое влияние на силовую выносливость, а не на силу. Если возможно выполнение упражнений более 10 - 12 раз, необходимо его усложнить. Упражнения нужно выполнять до отказа, так как тренирующее воздействие оказывают последние повторения. Ведущим механизмом, позволяющим срочно изменять степень мышечного напряжения, является характер эффективной импульсации.

Градация напряжения осуществляется при этом двумя путями:

- А) включением различного количества двигательных единиц (ДЕ);
- Б) изменением частоты поступающих импульсов в одну секунду (от 5 - 6 до 45 - 50 при максимальном напряжении).

При мышечном напряжении в диапазоне примерно от 20 до 80% максимальной силы основное значение имеет регуляция за счет включения разного количества ДЕ. В случае предельных мышечных напряжений возможен также третий путь регуляции - синхронизация активности ДЕ. Если упражнения выполняются до отказа, вначале в работу вступает небольшое количество ДЕ, но по мере утомления напряжение, которое проявляет одна ДЕ, падает. В работу вступает больше ДЕ, но в последних попытках их число возрастает до максимума. Этот метод отличается сравнительно большими энерготратами, так как производится большая по объему работа. Но в то же время он имеет ряд положительных сторон:

А) работа с небольшими отягощениями позволяет избежать натуживания и излишнего закрепощения мышц;

Б) при выполнении этих упражнений легко осуществляется контроль за правильностью движений.

2. Метод максимальных усилий.

При развитии силы, данным методом прилуняются также отягощения, чтобы упражнение можно было выполнить не более 2 - 3 раз. В отличие от упражнения выполняемых до отказа, упражнения с предельными мышечными напряжениями

характеризуются:

- А) одновременным включением наибольшего числа ДЕ;
 - Б) максимальной частотой эффекторных импульсов;
 - В) синхронным ритмом активности ДЕ.
- Преимущество этого метода заключается в уменьшении времени тренировки и объема выполняемой работы.

3. Метод динамических усилий.
В данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет выполнения упражнения с максимальной скоростью. Прекращать упражнение следует с наступлением замедления скорости выполнения. При таком выполнении упражнений повышаются не только силовые, но и скоростные качества (скоростная сила).

4. Метод изометрических усилий.
В упражнениях, рассматриваемых выше, максимальное напряжение мышц достигается лишь в отдельные моменты движения. А в упражнениях, выполняемых в изометрическом режиме, можно сохранять напряжение сравнительно длительное время. Для этого применяются статические упражнения, а также динамические с остановками и удержанием статических положений 5 - 6 с. Например, удержание гантелей 5-6 с в положении руки в стороны, или "подтягивание" в висе с несколькими остановками при различных углах разгибания и удержанием в каждой из них 5 - 6 с. Рост силы проявляется преимущественно лишь при том положении тела, в котором проводилось упражнение. Следовательно, выбирая положение тела для изометрических упражнений, надо либо давать на одну и ту же мышечную группу несколько упражнений при различных углах в суставе, либо находить положения, соответствующие наиболее трудным моментам изучаемого упражнения.

Условия реализации спортивно-оздоровительной образовательной программы.

1. Психолого-педагогическое

Проведение рекламно-информационной и организационной работы;

Обеспечение занятий для всех желающих, имеющих медицинское разрешение врача для занятий ФК и спортом;

Формирование устойчивого интереса воспитанников к занятиям гимнастикой;

Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;

2. Материально-техническое:

Наличие помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам;

Наличие спортивного оборудования инвентаря;

- спортивный зал, оборудованный гимнастическими снарядами (брусья, перекладина, опорный прыжок, конь-махи, кольца, гимнастический ковер);
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- канат;
- акробатическая дорожка;
- гимнастические скакалки;
- батут;
- DVD, телевизор, мультимедийный проектор
- магнитофон
- мячи

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

формой подведения итогов реализации данной программы является итоговая аттестация – зачетное занятие с целью выявить знаний, умений и навыков по ОФП, СФП, акробатике и жонглированию. Кроме того, зачетной формой подведения итогов реализации программы можно считать выступления в отчетном концерте, участие в конкурсах и фестивалях.

Способы проверки результатов

1. Вводный контроль (тестирование, диагностическое тестирование).
2. Промежуточный контроль (проводится в конце 1-го и 2-го полугодия - в декабре и апреле) обучающиеся сдают тесты по ОФП и СФП и выступают на соревнованиях (декабрь)
3. Итоговый контроль (апрель-май).

принимают участие во внутришкольных соревнованиях и выполняют там или подтверждают спортивные разряды.

Ожидаемый результат:

Положительная динамика физического развития и функциональной подготовленности;

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

Ребенок достиг максимально возможного уровня гармоничного физического развития (с учетом индивидуальных данных). У него сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

а) на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в спортивной гимнастике;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в спортивной гимнастике;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в спортивной гимнастике.

в) на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных данной образовательной программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

г) на этапе спортивного совершенствования:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнивших норматив первого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта России

- Выполнение требований по спортивной подготовке:
 - начальная подготовка 1 года обучения – III юношеский разряд
 - начальная подготовка 2 года обучения – III – II юношеский разряд
 - учебно-тренировочный этап 1 года обучения – III взрослый разряд
 - учебно-тренировочный этап 2 года обучения – 50% II взрослый разряд
 - учебно-тренировочный этап 3 года обучения – II взрослый разряд
 - учебно-тренировочный этап 4-5 года обучения – 50% 1-ый спортивный разряд
 - группа спортивного совершенствования 1 года обучения- 1 спортивный разряд.
 - группа спортивного совершенствования 2 года обучения кандидат в мастера спорта
 - группа спортивного совершенствования 3 года обучения – спортивный разряд -мастер спорта
- Сохранность контингента обучающихся с целью продолжения занятий в группах: спортивно-оздоровительного этапа до 90%, этапа начальной подготовки 80%, учебно-тренировочного этапа 80-60%.

Прогнозируемые результаты по реализации образовательной программы.

Осуществление целей и задач комплексной образовательной спортивно-оздоровительной программы по спортивной гимнастике «Занимательная гимнастика для мальчиков»

Основные показатели образовательной деятельности:

- рост спроса на оказываемые СДЮСШОР физкультурно-спортивные услуги;
- высокий профессиональный уровень тренеров-преподавателей;
- сохранение существенного потенциала СДЮСШОР и создание предпосылок для его наращивания;
- подготовка спортсменов-разрядников: массовых разрядов, 1 взрослого разряда, Кандидатов в мастера спорта, Мастера спорта;
- подготовка членов сборной команды области по спортивной гимнастике;
- достойное выступление на соревнованиях различного ранга (областные, Всероссийские, Международные и т.д.)

Обучающие и развивающие:

- ознакомить и привить любовь воспитанникам к систематическим занятиям физической культурой и спортивной гимнастикой;
- обучить основным элементам спортивной гимнастики, спортивной акробатики
- сформировать умение ставить цели и достигать их
- способствовать развитию отдельных групп мышц и всей мышечной системы организма в целом;
- способствовать развитию творческих способностей воспитанников; развить умение ритмично двигаться под музыку
- развить исполнительские качества - артистизм и эмоциональность;

Оздоровительные:

1. понимание престижности высокого уровня здоровья, ориентация на здоровый образ жизни
развитие и укрепление всех параметров физического здоровья: - сформировать правильную осанку, походку, скоординированность движений;
- способствовать развитию гибкости, пластики, силы, выносливости;
-развить умение работать в команде;
2. сознательная забота об укреплении своего здоровья и сформировать привычку здорового образа жизни.

Воспитательные:

1. Превращение знаний, умений и навыков детей в убеждения, привычки и нормы поведения.
2. Создание комфортной, доброжелательной, образовательной среды и развивающего общения:
 - воспитывать смелость, решимость, активность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку;
 - воспитать у воспитанников терпение, трудолюбие и волю;
 - воспитать эстетический вкус;
 - воспитать культуру общения с окружающими.

Мониторинг качества образования - один из критериев, который помогает определить качество педагогического труда и является мощным орудием для планирования работы по развитию творческих способностей учащихся. Ведется портфолио обучающихся, где фиксируют все, даже малейшие достижения и победы воспитанников. Определяется общий уровень воспитанности и уровень воспитанности каждого обучающегося- это позволяет сделать вывод об успешности освоения программы, выявить проблемы в развитии некоторых качеств у обучающихся и скорректировать программу на следующий год. Результативность освоения образовательной программы

позволяет отследить и мониторинг результатов анонимного опроса родителей по теме «Отношение родителей к спортивной школе», который проводится ежегодно в конце учебного года, где родители дают оценку деятельности, как тренера-преподавателя, так и спортивной школы в целом.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 46 недель в условиях спортивного учреждения. На период активного отдыха 6 недель в режиме спортивно-оздоровительного и по индивидуальным планам.

Начало занятий с 1 сентября.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этап	Период обучения	Возраст	Наполняемость	Объем тренировочных нагрузок	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	1 год	4-5 лет	10-15 чел.	2 р. в неделю по 1 ч.	2 ч.	78 ч.
Начальной подготовки	1 год	5-6 лет	15-16 чел.	3 р. в неделю по 2 ч.	6 ч.	276 ч.
	2 год	7-8 лет			9 ч.	414 ч.
Учебно-тренировочный	1 год	8-9 лет	8 чел.	4 р. в неделю по 3 ч.	12	552 ч.
	2 год	9-10 лет	8 чел.		14	644 ч.
	3 год	10-11 лет	6 чел.		16	736 ч.
	4 год	11-12 лет	6 чел.		18	828 ч.
	5 год	12-13 год	6 чел.		18	828 ч.

Спортивного совершенствования	1 год		4-5 чел	6 раз в неделю	24	1104
	2 год				28	1288
	3 год				28	1288

Годовой учебный план распределения программного материала по всем группам

	Наименование групп, год обучения	СОГ	нп 1	нп 2 г.об.	ут 1 г.об.	ут 2 г.об.	ут 3 г.об.	ут 4 г.об.
№	Учебные темы							
1.0	<u>Основы знаний</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>
2.0	Способы физкультурной и спортивной деятельности, в том числе:	<u>214</u>	<u>252</u>	<u>376</u>	<u>482</u>	<u>554</u>	<u>646</u>	<u>698</u>
2.1.	<u>Общая физическая подготовка :</u>	<u>154</u>	<u>174</u>	<u>215</u>	<u>142</u>	<u>144</u>	<u>156</u>	<u>156</u>
	1. Двигательные умения ,навыки (л.атлетика, гимнастика, подвижные игры)	77	87	107	71	72	78	78
	2. Двигательные качества	77	87	108	71	72	78	78
2.2.	<u>Специальная физическая подготовка :</u>							
	1. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка	<u>60</u>	<u>78</u>	<u>161</u>	<u>340</u>	<u>410</u>	<u>490</u>	<u>542</u>
	2. Хореографическая подготовка		92	184	184	184	230	276
	3. Гимнастическая (акробатическая) подготовка		-	-	92	138	138	138
3.0	1. Муз. сопровождение в отд. гим-ки; 2. Муз. сопровождение в отд. акробатике	160 90	190 130	280 180	380 270	450 320	500 360	570 414
4.0.	<u>Восстановительные мероприятия :</u>							
	1. Медицинский контроль	<u>2</u>	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>
	2. Психолого-педагогическая подготовка	-	20	20	30	30	50	50
5.0.	Инструкторская, судейская практика		-	-	-	-	-	<u>20</u>
6.0.	<i>Самостоятельные занятия</i>							
7.0	Итоговый контроль :	4	<u>4</u>	<u>8</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>50</u>
	• контрольные тесты (испытания)	2	2	4	8	10	10	10
	• соревнования (классификационные)	2	2	4	12	20	20	40
	ИТОГО :	230	276	414	552	644	736	828

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание:

1. Раздел 2.2, пункты: 2, 3 -часы для тренеров-преподавателей по сменным видам (хореографической подготовке, акробатике или гимнастики)
- 2.Раздел 3.0 часы для концертмейстеров, работающих:п.1 в отделениях спортивной и художественной гимнастики, п.2 для отделения акробатики.
- 3.Раздел 4.0 п.2. часы для педагога психолога
- 4.Раздел 6.0 для выполнения обучающимися

Обще- годовое и месячное (недельное) распределение учебных часов

Группы	Кол-во час в неделю	Пр 3.	Разряд на 09	Разряд июнь	Возраст	Год об.	Чел. в гр.	09	10	11	12	01	02	03
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СОГ	5	2	бр-мс	бр-мс	5-18		6-15	23	23	23	23	23	23	23
НП 1 г.об	6	2	бр	бр-3ю	5-7	1	15-20	27	27	27	27	28	28	28
НП 2 г.об	9	2	бр	3ю	6-8	2	14-20	41	41	41	41	41	42	42
УТ 1	12	3	3 ю	2ю	7- 9	1	8-12	55	55	55	55	55	55	55
УТ 2	14	3	2 ю	1 ю	8-10	2	8-12	64	64	65	64	65	65	64
УТ 3	16	3	1 ю	3	9-12	3	6-10	74	74	74	74	74	74	73
УТ 4	18	3	3	2	11-13	4	6-9	82	82	83	83	83	83	83
УТ 5	20	4	2-1	1	14-18	5	6-9	92	92	92	92	92	92	92
СС 1	24	4	1	кмс	14-18	1	6-9	110	110	110	110	110	110	111
СС 2	28	4	кмс	кмс-мс	15-18	2	5-8	128	128	129	129	129	129	129
СС 3	28	4	кмс	мс	18-21	3	4-6	128	128	129	129	129	129	129

- Примечание: 1.Название групп: СОГ –спортивно-оздоровительные, НП- начальная подготовка, УТ- учебно-тренировочные, СС- спортивного совершенствования
2. Максимальное количество часов в неделю. 3. Допустимая продолжительность одного занятий.4.Спортивный разряд учащийся должен иметь на начало учебного года.
 - 5.Спортивный разряд должен иметь на конец учебного года.. 6. Примерный возраст занимающихся . 7.Год обучения. 9-18. сентябрь-июнь. 19.Общее количество часов.

Учебный план на спортивно-оздоровительную. группу (4 часа в неделю)

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	<u>Основы знаний</u>								
2.0	Способы		1		1		1		1

	физкультурной и спортивной деятельности								
2.1.	<u>Общая физическая подготовка</u>		10	13	12	10	11	12	10
2.2.	<u>СФП</u> 1.0.СФП, ТТП 1.1.Хореографическая п. 1.2.Гимнастическая(акробатическая) подготовка		6	6	6	6	6	6	6
3.0	Музыкальное обеспечение (сопровождение)								
4.0.	<u>Восстановительные мероприятия</u> : 1.Психолого-педагог.п-ка 2.Медицинский контроль		1		1				1
5.0.	Инструкторская судейская практика								
6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль : • контр.. испытания • соревнования		1			1 2			
	ИТОГО : 184 часа		19	19	19	19	18	18	18

Учебный план на спортивно-оздоровительную. группу (5 часов в неделю)

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	<u>Основы знаний</u>	<u>10</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
2.0	Способы физкультурной и спортивной деятельности								
2.1.	<u>Общая физическая подготовка</u>	154	13	16	16	14	16	15	16
2.2.	<u>СФП</u> 1.0.СФП, ТТП 1.1.Хореографическая п. 1.2.Гимнастическая(акробатическая)	60	6	6	6	6	6	6	6

	занятия								
7.0	Итоговый контроль :	4	1			2			
	• контр.. испытания	2	1			1			
	• соревнования	2				1			
	ИТОГО : 276 ч асов		27	27	27	27	28	28	28

Учебный план на группу начальной подготовки второго года обучения

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	Основы знаний	7	1	1	1	1	1	1	1
2.0	Способы физкультурной и спортивной деятельности	349	35	35	35	31	35	36	36
2.1.	Общая физическая подготовка	188	19	19	19	15	19	20	20
2.2.	СФП								
	1.0.СФП, ТТП	161	16	16	16	16	16	16	16
	1.1.Хореографическая п.	184	19	19	19	19	18	18	18
	1.2.Гимнастическая(акробатическая) подготовка								
3.0	Музыкальное обеспечение (сопровождение)	270 180	27 18	27 18	27 18	27 18	27 18	27 18	27 18
4.0.	Восстановительные мероприятия :	50	5	5	5	5	5	5	5
	1.Психолого-педагог.п-ка	20	2	2	2	2	2	2	2
	2.Медицинский контроль	30	3	3	3	3	3	3	3
5.0.	Инструкторская судейская практика								
6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль :	8				4			
	• контр.. испытания	4				2			
	• соревнования	4				2			
	ИТОГО :414 ч асов		41	41	41	41	41	42	42

Учебный план на группу учебно-тренировочную первого года обучения.

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	<u>Основы знаний</u>	<u>10</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
2.0	Способы физкультурной и спортивной деятельности	462	46	48	48	42	48	48	48
2.1.	<u>Общая физическая подготовка</u>	122	12	14	14	8	14	14	14
2.2.	<u>СФП</u>								
	1.0.СФП, ТТП	340	34	34	34	34	34	34	34
	1.1.Хореографическая п.	184	19	19	19	19	18	18	18
	1.2.Гимнастическая(акробатическая) подготовка	92	10	10	9	9	9	9	9
3.0	Музыкальное обеспечение (сопровождение)	350 270	35 27	35 27	35 27	35 27	35 27	35 27	35 27
4.0.	<u>Восстановительные мероприятия</u> :	60	6	6	6	6	6	6	6
	1.Психолого-педагог.п-ка	40	4	4	4	4	4	4	4
	2.Медицинский контроль	20	2	2	2	2	2	2	2
5.0.	Инструкторская судейская практика								
6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль : • контр.. испытания • соревнования	20 16 4	2 2			6 4 2			
	ИТОГО :552 часов		55	55	55	55	55	55	55

Учебный план на группу учебно-тренировочную второго года обучения

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	<u>Основы знаний</u>	<u>10</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
2.0	Способы физкультурной и спортивной деятельности	534	56	56	53	48	53	54	56

2.1.	Общая физическая подготовка	124	15	15	13	7	13	14	13
2.2.	СФП								
	1.0.СФП, ТТП	410	41	41	40	41	40	40	43
	1.1.Хореографическая п.	184	19	19	19	19	18	18	18
	1.2.Гимнастическая(акробатическая) подготовка	138	13	13	14	14	14	14	14
3.0	Музыкальное обеспечение (сопровождение)	420 320	42 32	42 32	42 320	42 32	42 32	42 32	42 32
4.0.	Восстановительные мероприятия :	70	7	7	7	7	7	7	7
	1.Психолого-педагог.п-ка	50	5	5	5	5	5	5	5
	2.Медицинский контроль	20	2	2	2	2	2	2	2
5.0.	Инструкторская судейская практика								
6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль :	30			4	8	4	3	
	• контр.. испытания	20			2	6	4		
	• соревнования	10			2	2		3	
	ИТОГО :644 ч асов		64	64	65	64	65	65	64

Учебный план на группу учебно-тренировочную третьего года обучения

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	Основы знаний	<u>15</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
2.0	Способы и физкультурной спортивной деятельности	683	71	71	72	59	72	66	65
2.1.	Общая физическая подготовка	130	16	16	17	4	17	11	10
2.2.	СФП	553	55	55	55	55	55	55	55
	1.0.СФП, ТТП	276	27	27	27	27	28	28	28
	1.1.Хореографическая п.	138	13	13	14	14	14	14	14
	1.2.Гимнастическая(акробатическая) подготовка								
3.0	Музыкальное	550	55	55	55	55	55	55	55

	обеспечение (сопровождение)	414	41	41	41	41	41	41	42
4.0.	Восстановительные мероприятия :	90	9	9	9	9	9	9	9
	1.Психолого-педагог.п-ка	70	7	7	7	7	7	7	7
	2.Медицинский контроль	20	2	2	2	2	2	2	2
5.0.	Инструкторская судейская практика								
6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль :	40				14		6	8
	• контр.. испытания	20				6		2	4
	• соревнования	20				8		4	4
	ИТОГО :736 ч асов		74	74	74	74	74	74	73

Учебный план на группу учебно-тренировочную четвертого года обучения

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	Основы знаний	<u>15</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
2.0	Способы физкультурной и спортивной деятельности	653	70	70	65	57	71	64	64
2.1.	Общая физическая подготовка	110	13	13	13	5	13	12	12
2.2.	СФП								
	1.0.СФП, ТТП	543	57	57	52	52	58	52	52
	1.1.Хореографическая п.	276-138	27	27	27	27	28	28	28
	1.2.Гимнастическая(акробатическая) подготовка		13	13	14	14	14	14	14
3.0	Музыкальное обеспечение (сопровождение)	550 414	55 41	55 41	55 41	55 41	55 41	55 41	55 42
4.0.	Восстановительные мероприятия :	90	9	9	9	9	9	9	9
	1.Психолого-педагог.п-ка	70	7	7	7	7	7	7	7
	2.Медицинский контроль	20	2	2	2	2	2	2	2
5.0.	Инструкторская судейская практика	20	2	2	2	2	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль :	50			6	14		6	6

	<ul style="list-style-type: none"> • контр.. испытания • соревнования 	16 34			6	8 6		6	6
	ИТОГО :828 ч асов		82	82	83	83	83	83	83

Учебный план на группу учебно-тренировочную пятого года обучения

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	Основы знаний	<u>15</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
2.0	Способы физкультурной и спортивной деятельности	653	70	70	65	57	71	64	64
2.1.	Общая физическая подготовка	110	13	13	13	5	13	12	12
2.2.	СФП								
	1.0.СФП, ТТП	543	57	57	52	52	58	52	52
	1.1.Хореографическая п.	276-138	27	27	27	27	28	28	28
	1.2.Гимнастическая(акробатическая) подготовка		13	13	14	14	14	14	14
3.0	Музыкальное обеспечение (сопровождение)	550	55	55	55	55	55	55	55
4.0.	Восстановительные мероприятия :	90	9	9	9	9	9	9	9
	1.Психолого-педагог.п-ка	70	7	7	7	7	7	7	7
	2.Медицинский контроль	20	2	2	2	2	2	2	2
5.0.	Инструкторская судейская практика	20	2	2	2	2	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль :	50			6	14		6	6
	• контр.. испытания	16				8			
	• соревнования	34			6	6		6	6
	ИТОГО :920 ч асов		92	92	92	92	92	92	92

Учебный план на группу спортивного совершенствования первого года обучения

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	Основы знаний	<u>15</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>

	робатическая) подготовка								
3.0	Музыкальное обеспечение (сопровождение)	870 649	87 64	87 64	87 64	87 64	87 64	87 64	87 64
4.0.	<u>Восстановительные мероприятия :</u> 1.Психолого-педагог.п-ка 2.Медицинский контроль	100 50 50	10 5 5	10 5 5	10 5 5	10 5 5	10 5 5	10 5 5	10 5 5
5.0.	Инструкторская судейская практика	30	3	3	3	3	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль : • контр.. испытания • соревнования	60 20 40		4 4	6 6	16 10 6		6 6	6 6
	ИТОГО :1288 часов		128	128	129	129	129	129	129

Учебный план на группу спортивного совершенствования третьего года обучения

№	Учебные предметы	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	<u>Основы знаний</u>	<u>30</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
2.0	Способы физкультурной и спортивной деятельности	1078	115	115	116	116	116	116	116
2.1.	<u>Общая физическая подготовка</u>	190	19	19	19	19	19	19	19
2.2.	<u>СФП</u> 1.0.СФП, ТТП 1.1.Хореографическая п. 1.2.Гимнастическая(акробатическая) подготовка	968 276 276	96 27 27	96 27 27	97 27 27	97 27 27	97 28 28	97 28 28	97 28 28
3.0	Музыкальное обеспечение (сопровождение)	870	87	87	87	87	87	87	87
4.0.	<u>Восстановительные мероприятия :</u> 1.Психолого-педагог.п-ка 2.Медицинский контроль	100 50 50	10 5 5	10 5 5	10 5 5	10 5 5	10 5 5	10 5 5	10 5 5
5.0.	Инструкторская судейская практика	30	3	3	3	3	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>

6.0.	Самостоятельные занятия								
7.0	Итоговый контроль : • контр.. испытания • соревнования	60 20 40		4 4	6 6	16 10 6		6 6	6 6
	ИТОГО :1288 ч асов		128	128	129	129	129	129	129

**Хореографическая подготовка
в группах спортивной гимнастике**

№	Содержание	СОГ	НП1	НП2	УТ1	УТ2	УТ3
1.0	Основы знаний:		15	15	15	15	15
	- терминология экзерсиса		3	3	3	3	3
	- терминология классического танца		3	3	3	3	3
	- музыкальные средства выразительности		3	3	3	3	3
	- методика классического танца		3	3	3	3	3
	- охрана труда		3	3	3	3	3
2.0	Практическая часть:		15	15	60	60	125
	2.1 Хореография партер		15	15	60	60	125
	Экзерсис у станка		7	7	30	30	60
	Экзерсис на середине		8	8	30	30	65
	2.2 Малые и большие прыжки		20	20	40	40	60
	Adajio Allegro		20	20	40	40	60
	2.3 Изучение:		15	15	27	27	30
	- произвольных композиций по виду спорта		3	3	6	6	7
	- обязательной композиции по виду спорта		4	4	6	6	7
	- танцевальных шагов		4	4	9	9	9
	- танцев		4	4	6	6	7
	2.4 Упражнения у гимнастической стенки:		25	25	40	40	44
	- махи, наклоны, удержание ног, равновесия упр-я на гибкость, прыжки, др. Подвижные игры, эстафеты		25	25	40	40	44
3.0	Контроль ЗУН Зачетный урок		2	2	2	2	2
	ИТОГО часов:		92	92	184	184	276

Учебный план
по музыкальному сопровождению обучающихся отделений гимнастики
спортивной.

2. 0	Практическая часть:				89	135	135	135	135	273	273
	2.1 Батутная подготовка				18	27	27	27	27	55	55
	2.2 Статические элементы				18	27	27	27	27	55	55
	2.3 Прыжковая и акробатическая подготовка				18	27	27	27	27	55	55
	2.4 Изучение:				18	27	27	27	27	54	54
	- произвольных акробатических связок и групп В, С, Д, Е				9	14	14	14	14	27	27
	- обязательных акробатических связок и групп В, С, Д, Е				9	13	13	13	13	27	27
	2.5 Упражнения у гимнастической стенки:				17	27	27	27	27	54	54
	- ОФП				6	9	9	9	9	18	18
	- упражнения на прыгучесть				6	9	9	9	9	18	18
	- упражнения для мышц спины, пресса				5	9	9	9	9	18	18
3. 0	Контроль ЗУН Зачетный урок				2	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО часов :				92	138	138	138	138	276	276

Оценка двигательных качеств

Количественные показатели двигательных качеств девочек 4 лет.

Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 20 м	5,8-6,5 сек.	6,6-6,8 сек.	6,9-8,5 сек.
Прыжок в длину с места	70 см и больше	60-69 см	59 см и меньше
Наклон ноги вперед из положения «сидя»	0 и больше см	-10 см до 0 см	-11 см и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	17 и больше раз	11-16 раз	10 и меньше раз

Начальная подготовка 1-ого года обучения (далее НП-1), 5-6 лет

Нормативы	Баллы						
	10	9	8	7	6	5	4
бег 20 м (сек)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4
прыжок в длину	130	125	120	115	110	105	100
поднимание ног в висе (90 град.) кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4
подтягивание в висе лежа	10	9	8	7	6	5	4
гибкость сумма сбавок (шпагаты: прямой, левый, правый; наклон; мост; удержание ноги левой и правой; вперед, в сторону, назад)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
угол в висе (сек)	12	11	10	9	8	7	6

НП-2, 6-7 лет

Нормативы	Баллы						
	10	9	8	7	6	5	4
бег 20 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
прыжок в длину	140	135	130	125	120	115	110
поднимание ног в висе (140) кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4
подтягивание в висе лежа кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9
гибкость сумма сбавок (шпагаты: прямой, левый, правый; наклон; мост; удержание ноги левой и правой; вперед, в сторону, назад)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
спичаг ноги врозь (из упора стоя) кол-во раз	5	4	3	2	1	0	0

Учебно-тренировочная группа 1-ого года обучения (далее УТ-1), 8-9 лет

Нормативы	Баллы						
	10	9	8	7	6	5	4
бег 20 м (сек)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4
прыжок в длину	165	160	155	150	145	140	135
лазание по канату 3 м (сек) без ног	8	9	10	11	12	13	14
поднимание ног в висе (до места хвата) кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9
высокий угол (на бревне) сек	10	9	8	7	6	5	4
спичаг ноги врозь из вне	8	7	6	5	4	3	2
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
подъем разгибом из виса на н/ж кол-во раз	8	7	6	5	4	3	2
стойка на руках (держать) (сек)	10	9	8	7	6	5	4

УТ-2, 9-10 лет

Нормативы	Баллы						
	10	9	8	7	6	5	4
бег 20 м(сек)	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2
прыжок в длину	175	170	165	160	155	150	145
лазание по канату 3 м (сек) без ног	7	8	9	10	11	12	13
поднимание ног в висе (до места хвата) кол-во раз	17	16	15	14	13	12	11
высокий угол (на бревне) сек	14	13	12	11	10	9	8
спичаг ноги врозь из вне кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0

подъем разгибом из виса на н/ж кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4
стойка на руках (держать) сек	12	11	10	9	8	7	6

УТ-3, 11-12 лет

Нормативы	Баллы						
	10	9	8	7	6	5	4
бег 20 м (сек)	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4
прыжок в длину	180	175	170	165	160	155	150
лазание по канату 3 м (сек) без ног	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
поднимание ног в висе (до места хвата) кол-во раз	20	19	18	17	16	15	14
высокий угол (на бревне) сек	16	15	14	13	12	11	10
спичаг ноги врозь из вне кол-во раз	12	11	10	9	8	7	6
махом стойка на н/ж раз	6	5	4	3	2	1	0
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
подъем разгибом из виса на н/ж кол-во раз	12	11	10	9	8	7	6
стойка на руках (держать) сек	15	14	13	12	11	10	9

УТ-4, 12-13 лет

Нормативы	Баллы						
	10	9	8	7	6	5	4
бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9
прыжок в длину	190	185	180	175	170	165	160
лазание по канату 3 м (сек) без ног	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8
высокий угол на бревне (сек)	25	23	20	18	16	14	12
спичаг на бревне	14	13	12	11	10	9	8
отмах в стойку на н/ж	8	7	6	5	4	3	2
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
подъем разгибом из виса на н/ж кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9
стойка на руках (держать) сек	20	18	16	14	12	10	8
челночный бег 12 м за 90 сек (кол-во раз)	18	17	16	15	14	13	12

УТ-4, 13-14 лет

Нормативы	Баллы						
	10	9	8	7	6	5	4
бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9
прыжок в длину	200	195	190	185	180	175	170
лазание по канату 3 м (сек) без ног	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6
высокий угол на бревне (сек)	30	28	26	24	22	20	18
спичаг на бревне	16	15	14	13	12	11	10
сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
подъем разгибом отмах в стойку из виса на н/ж кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4
стойка на руках (держать) сек	30	28	26	24	22	20	18
челночный бег 12 м за 90 сек (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14

УТ-5, 14 лет и старше

Нормативы	Баллы						
	10	9	8	7	6	5	4
бег 20 м(сек)	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6
прыжок в длину	215	210	205	200	195	190	185
лазание по канату 3 м (сек) без ног	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
высокий угол на бревне (сек)	30	28	26	24	22	20	18
спичаг на бревне	20	19	18	17	16	15	14

сумма сбавок за гибкость	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3
подъем разгибом отмах в стойку из виса на н/ж кол-во раз	12	11	10	9	8	7	6
стойка на руках (держать) сек	40	38	36	34	32	30	28
челночный бег 12 м за 90 сек (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14

Содержание программного материала

Содержание образовательной программы направлено на :

- * создание условий для реализации личности ребенка
- * развитие мотивации личности к познанию и творчеству
- * обеспечение эмоционального благополучия ребенка
- * приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям ,
- * профилактику асоциального поведения
- * создание условий для социального ,культурного,профессионального самоопределения,творческой самореализации личности ребенка , ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры
- * интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка
- * укрепление психического и физического здоровья
- * взаимодействие тренера-преподавателя с семьей.

Теоретическая подготовка проводится непосредственно в учебно-тренировочном занятии.

Целевая направленность теоретических знаний: научить и приучить гимнастов применять полученные знания по сохранению и укреплению здоровья на практике. При подборе тем теоретической подготовки учтен возраст занимающихся и доступность излагаемого материала.

Формы теоретических занятий: беседа, диалог, объяснение.

Гимнастика - технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для гимнастов важны также навыки составления

комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствам и формам теоретической подготовки (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся: специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступные научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий - периодической печати, радио и телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой гимнастов, сводится к трем основным методическим формам.

Первая из них - теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса. Работая от подхода к подходу, воспринимая замечания тренера, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, гимнаст учится понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях. Аналогичным образом профессионально совершенствуется и сам тренер, постоянно общаясь с учениками и коллегами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

Другая (принципиально необходимая, но неоправданно мало используемая в гимнастике) форма работы - специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании, например - в «разгрузочные» дни. Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы подготовки гимнастов: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться тренером или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской

помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию - самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся гимнастикой важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др. Наконец, тренер и взрослеющие спортсмены должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки (библиотечки), фонотеки, видеоматериалы по спорту.

Учебный план на теоретическую подготовку (основы знаний)

№	<u>Учебные предметы</u> <u>Основы знаний</u> Теоретическая подготовка	Всего	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1.0	<i>Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</i>	<u>50</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
2.0	1.Характеристика основных движений и передвижений человека ,влияние их на развитие и состояние организм а..	44	5	5	5	5	4	4	4
3.0	<u>Краткие сведения о строении человека.</u>	110	11	11	11	11	11	11	11
4.0	Медико-биологический контроль	110	11	11	11	11	11	11	11
5.0	Основы безопасности жизнедеятельности воспитанников	100	10	10	10	10	10	10	10
	ИТОГО	414	42	42	42	42	41	41	41

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

		Ут1	Ут2	Ут3	Ут4	Ут5	Сс1	Сс2	Сс3
1.0	1. Всего часов на тему: 2. Физическая культура - важное средство физического развития и	6 1	6 1	6 1	6	6	6	6	6

-Город и улица. -Виды транспорта и спецмашины. -.Перекресток и движение. -.Дорожные знаки. \-.Сигнализация машин -Правила поведения. -.Сотрудники ГИБДД <u>7.Угроза для жизни и здоровья ребенка .</u> -Правила поведения при угрозе жизни и осуществлении террористического акта . -Меры принимаемые при обнаружении взрывоопасных предметов . -.Получение сообщения об угрозе террористического акта. -.Правила поведения при захвате и удержании заложников. -.Эвакуация в случае угрозы террористического акта . -.Если Вы стали свидетелем взрыва, ложного звонка ? <u>8.Злоупотребление наркотическими веществами.</u> -.Профилактика наркомании. -.Воспитание стрессоустойчивости. -Посещение выставки плакатов «Наркотикам-нет» -.Если Ваш приятель (подруга, знакомый)употребляет психотропные вещества. <u>9.Концентрация о правах ребенка .</u> .-.Знакомство со статьями конвенции.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1 \-.Сигнализация машин -Правила поведения. -.Сотрудники ГИБДД	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Зачет									

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Гимнастика.

А) Строевые упражнения.

Общее понятие о строе и командах, строй, шеренга, колонна, фронт, дистанция, интервал. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, равнение, расчет повороты.

Б)Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприседе.

В) Бег: обычный, на носках, высоко поднимая бедро;

Г) общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, упражнения без предметов, руки в стороны, вперед-наружу и вверх-наружу, руки перед грудью, к плечам

Д) упражнения для туловища (наклоны, повороты)

Е) Упражнения для ног: основная стойка, стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Полуприседания, приседания. Поднимание ноги (левой, правой)

Ж) Упражнения для всего тела: приседание с наклоном вперед и отведением рук назад. В упоре лежа сгибание и пригибание тела. Из седа ноги врозь, наклоны вперед, вправо и влево. Из упора присев ноги выпрямить, руки от пола не отрывать.

З) Прыжки: ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотом на 90 и 180 градусов.

И) Лазание: лазание по гимнастической стенке (различные виды), по гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату.

К) Упражнения на гимнастических снарядах.

2. Легокоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) из различных стартов. Прыжки в длину с места, с разбега.

3. Подвижные игры.

«Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утка», «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами гимнастики, с предметами и др. игры.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Они выполняются с предметами и без предметов (гантели, штанга, резиновые амортизаторы и др.) на различных гимнастических снарядах и тренажерах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия.

- для рук, ног, туловища;
- с предметами, без предметов;
 1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
 2. упражнения для развития силы мышц рук.
 3. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
 4. упражнения для укрепления мышц спины.
 5. упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.
 6. упражнения для развития выносливости.
 7. упражнения для развития координации
 8. элементы хореографии
 9. упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.
-

- специальные упражнения для развития двигательных качеств;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для предупреждения плоскостопия;
- в различных упорах (лежа, присев, стоя), висах
- упражнения на расслабление
- упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке
- упражнения в сопротивлении
- упражнения на гимнастических снарядах
- подвижные игры;
- ролевые игры;
- игры на развитие внимания;
- игры для развития памяти;
- познавательные игры;
- группировки, перекаты.

Специальные упражнения по физической и технической подготовке,

применяемые на этапе начальной подготовки первого года обучения

1. разнообразные наклоны туловища, стоя /вперед, назад, в сторону/; *в седе вперед /ноги вместе, ноги врозь/.*
2. «шпагаты» /поперечный, левой ногой вперёд, правой ногой вперед/
3. упражнения в «мостах»
4. перекаты в группировке.
5. кувырок вперёд, назад, в сторону.
6. стойка на лопатках, на голове.
7. стойка на руках. Стойка – кувырок вперёд.
8. переворот боком /колесо/.
9. «курбэт» с рук на ноги.
- 10.«рондат».
 - для девочек:
 - переворот вперёд на две ноги.
 - Переворот вперёд на одну ногу.
- 11.броски и ловля мяча и теннисных шариков.
- 12.основные позиции ног и рук в хореографии.

О.А.Может быть не очень подробно, но можно этот раздел тоже написать!!

Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе начальной подготовке второго года обучения

Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на учебно - тренировочном этапе первого года обучения

1. в упражнениях на гибкость:

• **Любой шпагат**

• **мост**

2. по хореографии:

• прыжок шагом

• со сменой ног

• подбивной

3. в упражнениях по балансированию :

• баланс гимнастической палки на руке

• жонглирование одним предметом (теннисный мяч)

4. в упражнениях по эквилибристике

• упражнение «лягушка» (стойка на руках в группировке с опорой коленями о локти)

• горизонтальный упор на локтях

• угол на подвижной опоре с помощью партнера

5. в акробатических прыжках:

• «копфшпрунг» (подъём разгибом головы)

• «фордер» (переворот вперед)

• рондат - рондат

• сальто вперед

• фляк

• рондат-фляк

ТИПОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

Структура занятий спортивной гимнастикой отработана в деталях. Она присуща любому типу занятия (учебному, тренировочному, модельному, контрольному и др.) и, как правило, предусматривает три целевые части, позволяя наилучшим образом решать педагогические задачи психофизиологии спортсмена и динамики его функционального состояния. В таб. представлена схема типового содержания учебно-тренировочного занятия. Руководствуясь подобной схемой, тренер насыщает каждую часть занятия соответствующим содержанием - упражнениями разминочного характера в первой, подготовительной части, основными упражнениями в видах многоборья и

вспомогательных видах во второй части занятия и, наконец, предусматривает содержание заключительной части. В таблице приведены ориентировочная продолжительность каждой из частей, рекомендации по количеству подходов, характерные для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

В работе с группами начальной подготовки по той же схеме продолжительность отдельных частей занятия пропорционально уменьшается в соответствии с его меньшей общей длительностью. Несколько упрощается и структура основной части.

В зависимости от типа занятий его структура на виде многоборья может изменяться. Это связано с установкой либо на освоение нового материала, либо на закрепление навыков уже освоенных упражнений. Изменения касаются продолжительности каждого подхода к снаряду, их количества, времени работы на данном виде.

Содержание занятий	продолжительность		Количество подходов	Основные средства, упражнения
	%	Мин.		
1. Подготовительная часть: -вводная часть, -групповая разминка, -индивидуальная разминка,	10-15	15-25 2-3 10-15 5-10		Установка на занятие, общеразвивающие упражнения, акробатика, батут, хореография, средства ОФП и СФП
2. Основная часть: Упражнения на первом виде (снаряде) -специальная разминка, -подходы: <ul style="list-style-type: none"> • Разминочные • Установочные • Основные • Дополнительные Упражнения на других видах по той же схеме	75-80	90-150 25-40 5-8	2-3 1-2 6-10 2-3	Упражнения физической и технической подготовки, акробатика, батут, хореография, средства ОФП и СФП

3. Заключительная часть: -в спортзале, -в восстановительном центре	5-10	20-40 10-15		Упражнения на расслабление, корректирующ ие упражнения, восстановител ьные и гигиенические процедуры
---	------	----------------	--	---

**Надо попросить у Бариновой И.А. (моя в офисе) книгу
«Хореография в спорте»**

И этот раздел от туда осветить по-подробнее!!

Хореографическая подготовка гимнастов – мужчин.

Хореография, как компонент технической подготовки, по понятным причинам наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов – мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

III. ТЕСТИРОВАНИЕ ГИМНАСТОВ

ТАБЛИЦА

Методика проведения тестов по СФП.

1. Бег на 20 м с высокого старта проводится на резиновой или тафтинговой дорожке. У занимающихся 1-го года обучения тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ногой. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.
2. Прыжок в длину с места. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
3. Лазанье по канату (4 м) выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 4-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет и старше выполняют лазанье в висячем положении ног врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°). При невыполнении этого требования лазанье не засчитывается.
4. Подтягивание в висячем положении на перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения -средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
5. Поднимание ног до прямого угла в висячем положении на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.
6. Угол в висячем положении на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и

касаются руки проводящего, секундомер выключается.

7. У п р а ж н е н и я на г и б к о с т ь и п о д в и ж н о с т ь в с у с т а в а х (ориентировочные сбавки за ошибки, в долях балла, рис. 2).

Шпагаты: левой (правой) вперед, «прямой»:

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу - 1,0;
- б) то же, но руки в стороны - 0,8;
- в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны - 0,6-0,4;
- г) ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты - 0,3-0,2;
- д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки верх - без сбавки.

Наклон вперед. Выполняется из седа ноги врозь (ноги разведены на 90°):

- а) наклон туловища меньше 45° - 1,0;
- б) наклон туловища равен 45° - 0,8;
- в) наклон туловища больше 45° - 0,6;
- г) туловище почти касается пола - 0,5-0,3;
- д) туловище касается пола плечами - 0,2-0,1;
- е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх - 0,0.

Мост (исх. положение - произвольное):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45° -1,0;
- б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали - 0,8-0,6;
- в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали - 0,5-0,3;
- г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу - 0,2-0,1;
- д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу - 0,0.

V. Медико-биологический контроль.

Учет признаков утомления детей при проведении учебно-тренировочных занятий

Признаки	Степень утомления	
	1 (допустимая)	2 (требующая снижения нагрузки)
Нервная система (поведенческие реакции)	Лицо спокойное, не сильно возбужден, снижено внимание	Выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими детьми), постоянно отвлекается , вялый, пассивный
Движения	Быстрое , четкое выполнение заданий тренер	Неуверенное, нечеткое ,
Окраска кожи и видимых слизистых оболочек	Небольшое покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Очень большая потливость на висках, майке.
Дыхание	Учащенное	Резко учащенное, с глубокими вдохами
пульс	Несколько учащенный, ритмичный	Учащенный
Внимание	Хорошее, выполнение указаний тренера	Замедленное выполнение команд, учащиеся воспринимает только громкие команды

Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, одышка, сердцебиение, нежелание продолжать выполнение упражнения.
--------------	-----------	---

Верным признаком усталости у детей является отсутствие интереса к тренировочному занятию.

ДОПУСК К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИМ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наименование заболевания (травмы)	Сроки возобновления занятий	Примечания
Ангина	Через 2-4 недели	Следует избегать переохлаждения во время занятий.
Острые респираторные заболевания	Через 1-3 недели	Следует избегать переохлаждения во время занятий. На открытом воздухе дышать только через нос.
Острый отит	Через 3-4 недели	Следует избегать переохлаждения во время занятий. Исключить упражнения вызывающие головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты).
Пневмония	Через 1-2 месяца	Следует избегать переохлаждения во время занятий. Чаще выполнять дыхательные упражнения.
Плеврит	Через 1-2 месяца	Сроком до полугода исключить упражнения на выносливость, упражнения с натуживанием.
Грипп	Через 2-3 недели	Наблюдение врача, ЭКГ-контроль.
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	Через 1-2 месяца	ЭКГ-контроль, на срок до полугода исключить упражнения на выносливость, силу, упражнения с натуживанием.
Острый нефрит	Через 2-3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость,

		регулярный контроль за мочой.
Аппендицит (после операции)	Через 1-2 месяца	Избегать упражнений натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку на мышцы живота.
Перелом костей конечностей	Через 3 месяца	Исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность.
Растяжение мышц и связок	Через 1-2 недели	Нагрузка и амплитуда движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через 6 месяцев	Занятия лечебной физической культурой
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2-3 месяца в зависимости от тяжести и характера травмы	Исключить прыжковые упражнения, спортивные игры, наблюдение у врача-невропатолога.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом.

1. Все острые заболевания в стадии обострения.

2. Особенности физического развития.

- резкое отставание в физическом развитии, резкая дистрофия.

Все виды деформации верхних конечностей

Выраженная деформация грудной клетки, таза,

Укорочение одной нижней конечности более чем на 3 см

3. Нервно-психические заболевания. Травмы центральной периферической нервной системы.

VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательная работа - необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Воспитательная работа в школе направлена на всестороннее развитие личности учащихся, расширение их кругозора, преемственности и приумножении лучших традиций школы.

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с утвержденным планом воспитательной работы БОУ ОО ДОД «СДЮСШОР №3».

В каждой группе воспитательная работа осуществляется по плану, разработанному тренером преподавателем, где формы воспитательных мероприятий уделяют больше внимания неформальному общению, направленному на развитие коммуникативной культуры воспитанников.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Занятия спортивной гимнастикой являются эффективным средством воздействия на личность спортсмена, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной гимнастикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим педагогический (тренерский) контроль является наиболее действенным видом контроля за успеваемостью гимнастов, так как охватывает все стороны подготовки и осуществляется практически постоянно в различных его формах. Предлагаемые ниже формы контроля позволяют более целенаправленно управлять тренировкой, добиваясь желаемых результатов в нужное время и направлены на более глубокое познание тренировочной и соревновательной деятельности.

VII. Подвижные игры.

Подвижные игры содействуют физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию занимающихся. Они позволяют комплексно развивать и закреплять двигательные навыки и жизненно важные качества, которые одновременно проявляются в различных связях и сочетаниях в изменяющихся игровых ситуациях при относительно самостоятельной инициативе играющих.

В связи с этим подвижные игры служат вспомогательным средством для разрешения задач в процессе спортивной тренировки.

Занятия играми содействуют совершенствованию координированных, экономных и согласованных движений; приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы; целесообразно ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость.

Подвижные игры активируют работу легких и сердца, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме. Кроме того подвижные игры вовлекают в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивающие подвижность в суставах.

Четкие правила, упорядочивая взаимодействие участников, устраняют излишнее возбуждение, вызывают у игроков положительные эмоции.

В подвижных играх участники многократно повторяют разнообразные движения, проявляя при этом определенные физические качества.

Для воспитания ловкости используются игры, побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в соответственно меняющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для воспитания силы подходят игры, требующие кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных при нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Однако следует учитывать, что в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности, играющих общее число повторных действий и длительность непрерывной игровой деятельности различны.

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Примеры игр
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	«Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие»
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	«Шишки, желуди, орехи», «День и ночь», Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера.	«Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту»
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными	«Бег командами», «Не давай мяча водящему», «Перетягивание каната»

	интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.	
--	--	--

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА ГИМНАСТОВ НА ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

В настоящее время важность рационального питания для развития и поддержания здоровья организма не вызывает сомнений. Имеется большое количество доказательств, свидетельствующих о взаимосвязи определенных патологических состояний с неправильным питанием. Значительный интерес представляет также вопрос о взаимосвязи между питанием и спортивной работоспособностью. Первоочередной задачей оптимизации питания является удовлетворение калорической потребности спортсменов.

Пищевые потребности гимнастов в процессе тренировки в значительной степени зависят от возраста, пола спортсменов, массы и композиционного состава их тела, вида спорта, условий окружающей среды, а также частоты, интенсивности и продолжительности тренировочных занятий.

Питание должно обеспечивать организм адекватным количеством энергии, расходуемой в процессе тренировочных занятий. Такое обеспечение может осуществляться за счет потребления белков, жиров, углеводов. В идеальном случае спортсменам следует потреблять пищу с высоким содержанием в ней углеводов, низким содержанием жира, адекватным количеством белка и волокон, а также достаточным количеством жидкости

Основные требования к рациональному питанию гимнастов заключаются в следующем:

- энергетическая ценность пищи должна соответствовать затратам организма;
- качество продуктов, их набор, калорийность, химический состав, способ кулинарной обработки, сбалансированность по пищевым веществам должны обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, покрывать не только энергетические, но и пластические траты, что весьма важно в работе с гимнастами в период их биологического созревания;
- пищевой рацион и распределение пищи в течение дня должны учитывать специфику тренировочной и соревновательной деятельности в гимнастике.

Нормы питания гимнастов, если имеется в виду научный подход, рассчитываются общепринятыми методами, когда по таблицам определяется калорийность применяемых продуктов. Известно, что энергетическая стоимость 1 г белков составляет 4,1 большую калорию (килокалорию — ккал); 1 г жира — 9,3 ккал; 1 г углеводов — 4,1 ккал. В соответствующих таблицах имеются данные о количестве белков, жиров, углеводов в 100 граммах того или иного продукта. Кроме того, исследованиями установлено, что на 1 кг массы тела гимнастам необходимо в сутки 2,1—2,4 г белков, 1,5—1,6 г жиров, 8,3—9,0 г углеводов. Общий ориентир — 62—65 ккал на 1 кг массы тела. Таким образом, для гимнаста массой 60 кг суточный калораж должен составить около

3700—3900 ккал, а для более легковесных, к примеру, юных гимнастов или гимнасток массой 30 кг — 1800 — 2000 ккал.

Важна сбалансированность рациона по пищевым веществам в таком соотношении: белки должны составлять 15, жиры 25 и углеводы 60% общей калорийности.

Увеличение количества белков в рационе спортсменов при нагрузках скоростно-силового и силового характера повышает работоспособность, возбудимость нервной системы.

Большое количество белков содержится в нежирном мясе животных, птиц, рыбе, сыре, твороге, бобах, горохе, сое, фасоли.

Углеводы являются основным источником энергии при мышечной работе. Углеводы в концентрированном виде содержатся в сахаре, глюкозе, варенье, меде, сушеных фруктах (изюм, чернослив и т.п.). В большом количестве углеводы присутствуют в хлебе, макаронных изделиях, крупах, овощах и фруктах.

Жиры используются организмом также в качестве источника энергии. Как и белки, жиры животного происхождения являются более полноценными, чем жиры растительные. Рекомендуется соотношение животных и растительных жиров в суточном рационе как 70 к 30%. Наиболее усвояемы жиры молочного происхождения (до 98%). Растительные жиры также необходимы, особенно в регуляции процессов пищеварения.

Витамины и минеральные вещества (элементы) содержатся в естественных продуктах питания. Однако при интенсивной тренировке необходимо повышение суточной нормы этих веществ. Это прежде всего относится к витаминам В₁, В₂, В₆, РР, С, а также к содержанию фосфора, кальция, калия, магния, железа, хлористого натрия (поваренной соли). Необходимое количество этих веществ восполняется приемом поливитаминных препаратов («Ундевит», «Декамевит»).

Для нормализации кислотно-основного состояния в рацион включаются продукты, богатые щелочами: фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, щелочные минеральные воды. Обильное потоотделение во время тренировки, при приеме сауны связано с интенсивным выделением из организма различных веществ — продуктов обмена, в том числе и минеральных элементов. Об этом не следует забывать, когда потери массы тела относят только на счет потери воды. Поэтому при потреблении воды и жидкостей после работы и сауны необходимо восполнить потери соли и других минеральных веществ.

Важной особенностью питания гимнастов является небольшой объем пищи. Пищевая масса обременяет спортсмена как отягощение при выполнении упражнений, особенно если прием пищи был незадолго до занятий. Вот почему важны высококалорийные продукты, небольшие по объему, быстро перевариваемые и утилизируемые организмом. К ним относятся продукты так называемой повышенной биологической ценности:

поливитаминные комплексы, глюкоза с витамином С, спортивные напитки, белковое печенье, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Благодаря рациональному питанию можно регулировать быстроту восстановительных процессов, что актуально при интенсивной тренировке и в паузах между днями соревнований. Скорость восстановления в различных органах и системах организма неодинакова. Быстрее восстанавливаются биохимические субстраты мышц и печени, а позже — центральной нервной системы. Отсюда и тактика приема различных пищевых веществ: белков, аминокислот, полисахаридов, витаминов. В частности, рекомендуется повышение доли витаминов группы В, фосфатов, увеличение нормы мяса, рыбы, творога, сыра, морских продуктов. Это ускорит восстановление функций ЦНС и эндокринных желез.

Режим питания подчинен общим диетическим правилам, а также учитывает специфику тренировочного процесса.

К числу основных правил надо отнести распределение суточной нормы пищи на несколько приемов в зависимости от характера предстоящей нагрузки и интервалов отдыха между отдельными занятиями.

Минимальный интервал, необходимый для переваривания пищи, между едой и тренировкой должен составлять 2—3 ч. Если это трудно выполнить и интервал сокращается до 1 — 1,5 ч, то уменьшается объем пищи, изменяется состав продуктов, а восполнение энергозатрат происходит во время последующих приемов пищи.

При одноразовых занятиях в один день могут быть варианты тренировки в первой половине дня или во второй. В связи с этим калорийность отдельных приемов пищи несколько меняется.

После окончания тренировки не рекомендуется принимать пищу ранее, чем через 25 — 30 мин.

При трехразовых занятиях в один день первое занятие (утренняя зарядка-разминка) проводится до завтрака и, как правило, перед ним гимнасты после пробуждения не едят. Допускаются небольшие порции сока, глюкозы и т.п.

Требования к безопасности на занятиях спортивной гимнастикой

1. Общие требования безопасности на занятиях.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления гимнастических снарядов;
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения на гимнастических снарядах
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Заключение.

Жизнь детей в современном мире должна быть более радостной и здоровой. Физическая культура, спорт, спортивная гимнастика несут в себе убедительную силу жизнерадостности, формируя и укрепляя дух и тело, выполняя важные социальные функции, помогая детям добиться успехов в своем физическом и нравственном развитии, в общем состоянии здоровья.

И еще можно столько же данная программа может и уже помогает детям и подросткам стать физически крепкими и т.д..

Список литературы в алфавитном порядке и подробно издательства

Список использованной литературы.

1. Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, Программа «Спортивная гимнастика», 2005.
2. Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев «Подвижные игры», 1974.
3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Теория и методика физического воспитания: учеб. – М., 1990.
4. Брыкин А. Гимнастика. - М., 1985.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М., 1988.
6. Петров В. Гимнастика с методикой преподавания. - М., 2000.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование: Дополнительная образовательная программа модифицированная физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике «Занимательная гимнастика для мальчиков»

(Укрепление, сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни подготовка спортивного резерва Орловской области и Российской Федерации по спортивной гимнастике)

Основания для разработки: поручение администрация БОУОО ДОД СДЮСШОР № 3 управления по физической культуре и спорта и Департамента образования, молодежной политики и спорта Орловской области.

Основные разработчики: тренер-преподаватель Никиточкина Ольга Александровна

Сроки реализации Программы: 10 лет

Ценностными приоритетами системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности являются:

- демократизация образовательного процесса;
- поддержка и развитие детско-юношеского спорта;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- открытость системы дополнительного образования детей спортивной направленности;
- создание дополнительных образовательных спортивно-оздоровительных программ и программ по видам спорта;
- научно-методическое обеспечение системы дополнительного образования детей спортивной направленности;
- формирование приоритетов здорового образа жизни

Основные цели Программы:

1. *Целью* учебной программы для обучающихся является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств спортивной гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Источники финансирования Программы:

- Департамент образования, молодежной политики и спорта Орловской области
- Благотворительные средства

Исполнители основных мероприятий Программы:

- тренеры-преподаватели отделения спортивной гимнастики БОУОО ДОД СДЮСШОР № 3

Механизм реализации Программы:

написать

Система контроля за исполнением Программы:

- Контроль осуществляет администрация школы: 2 раза в году тестирование по ОФП, СФП и выполнение разрядных требований своего года обучения на соревнованиях

Основные этапы реализации программы:

1 этап СОГ описать их НП, УТ, СС

2 этап

3 этап

При выборе пути реализации программы я ориентировалась на стратегию локальных изменений

- В содержании образовательной и воспитательной деятельности
- В научно-методическом обеспечении
- В социально- психологическом обеспечении
- В медицинском обеспечении
- В материально- техническом обеспечении
- В финансовом обеспечении

При разработке программы учитывали:

А) социальный заказ Общества на воспитание здоровой физически и духовно нравственно развитой, свободной личности

Б) изучение потребностей в образовательных услугах физкультурно-спортивной направленности

В) мотивацию детей

Г) проблемный анализ предыдущих программ

Ожидаемые результаты реализации:

Вставить из программы

Реализация данной Программы развития предполагает:

Документы, лежащие в основе разработки Программы развития «Олимпийские надежды»:

- Конституция Российской Федерации
- Законы Российской Федерации и Орловской области; «Об образовании» и « О физической культуре и спорте»
- Конвенция о правах ребенка
- Типовое положение об образовательном учреждении ДОД и ДЮСШ, СДЮСШОР.
- Типовая государственная программа по спортивной гимнастике
- Другие нормативно-правовые документы.

