

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»**

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «20» апреля 2023 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШ №4»

А.В. Савельев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЮНАЯ ГИМНАСТКА»**

Возраст учащихся: от 5 до 18 лет

Срок реализации 3 года

Разработчики:
Новикова Екатерина Викторовна,
зам. директора по УВР
Ковалева Елена Сергеевна,
методист

г. Кемерово, 2023

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
Режим учебно-тренировочной работы.....	5
2.1. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
Учебный план групп 1 года обучения.....	7
Учебный план групп 2 года обучения.....	7
Учебный план для групп 3 года обучения.....	8
Программный материал.....	8
1.4. Ожидаемые результаты.....	15
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	16
2.1. Календарный учебный график	16
Примерный учебный план-график модуля для групп 1 года обучения ...	16
Примерный учебный план-график модуля для групп 2 года обучения ...	16
Примерный учебный план-график модуля для групп 3 года обучения ...	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
Материально-технические условия реализации программы.....	17
Кадровые условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы.	20
2.6. Список литературы.....	22
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно - спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования детей.

Подростки и молодежь, не имеющие возможности проходить обучение на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки по медицинским показаниям или в виду физической неподготовленности, а также те, кто только начинает занятия, в возрасте 5 лет и старше могут начать или продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах по программе «Юная гимнастка».

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юная гимнастка» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Уставом МБУДО «СШ № 4»;

- Иные локальные документы МБУДО «СШ №4».

Актуальность программы Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Художественная гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Юная гимнастка» является объединение эффективной системы тренировок. На занятиях значительное внимание уделяется не только совершенствованию техник и изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся многолетним традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена.

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения, со знаменитыми людьми спорта и труда. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Программа ориентирована на детей школьного возраста от 5 до 18 лет и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Принимаются дети и лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 3 модуля. Продолжительность каждого модуля - 252 часов в год соответственно. На полное освоение программы требуется

756 часов, включая индивидуальные консультации, участие в соревнованиях, тренинги, посещение экскурсий.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю.

Режим учебно-тренировочной работы

Таб.1.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
Спортивно-оздоровительный (СОГ)	Все	5	15	4-6	Выполнение нормативов по ОФП

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видео просмотров соревнований.

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

На современном этапе развития художественной гимнастики одновременно с увеличением требований к качеству подготовки занимающихся, наблюдается заметное омоложение в спорте наивысших достижений. В связи с этим перед тренером стоит проблема поиска таких средств и методов, которые позволили бы юным гимнасткам в более короткие сроки осваивать все возрастающие по числу и трудности двигательные действия и достигать более высокого уровня физической и эстетической подготовки. Одним из путей решения этой проблемы является привлечение детей к занятиям художественной гимнастикой не с 7-8 лет, как это было еще совсем недавно.

Существует реальная возможность успешно и продуктивно работать с детьми **5 лет**. Есть даже некоторые преимущества в начале занятий в столь раннем возрасте. Суставно-связочный аппарат в этом возрасте более эластичен и подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после 7-8 лет. Этот возраст поэтому особенно благоприятен для целенаправленного развития гибкости. У детей 5 лет в результате тренировки заметно улучшаются двигательная реакция, координация, развиваются понятия и представления, наблюдательность и ориентировка, ускоренно

совершенствуется двигательная память, поэтому перед ними могут ставиться довольно сложные задачи.

К тренировочному процессу в группе начальной подготовки допускаются девочки 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, подходящие по морфотипу.

В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы.

Для обучения по программе используются различные методы: словесный, наглядный, помощь, практический, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнения детьми. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

2.1. Цели и задачи программы

В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. Индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

Цель программы - создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Основными задачами программы являются:

1. Укреплять здоровье;
2. Устранять недостатки физического развития;
3. Развивать физические качества (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
4. Воспитывать волевые качества и морально-этические ценности;
5. Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- изучать и совершенствовать технические и тактические навыки и умения;
- формировать основные двигательные навыки;
- изучать и осваивать санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности при занятиях единоборствами.

Развивающие задачи:

- продолжать совершенствовать морфологические и функциональные возможности организма и укреплять здоровье занимающихся;
- развивать и совершенствовать основные физические качества;

- развивать общие физические и специальные физические качества занимающихся;
- укреплять здоровье, закаляться, формировать у детей правильную осанку;

Воспитательные задачи:

- формировать у занимающихся интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- формировать всесторонне развитую личность;
- воспитывать физические и нравственные качества.

1.3. Содержание программы

Учебная - методическая часть программы (модулей) включает в себя материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

Учебный план групп 1 года обучения

Табл. 2.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	8-10	8-10	-
2	Общая физическая подготовка	54-98	6	48-92
3	Специальная физическая подготовка.	46-86	4-6	42-80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10
9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4
ИТОГО:		168 - 252	32-34	136-218

Учебный план групп 2 года обучения

Табл.3.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	98	6	92
3	Специальная физическая подготовка.	86	6	80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10

9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4
ИТОГО:		252	34	218

Учебный план для групп 3 года обучения

Таб.4.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	98	6	92
3	Специальная физическая подготовка.	86	6	80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10
9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4
ИТОГО:		252	34	218

Программный материал

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Тема 1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Великие спортсмены России. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в России. Основы системы физического воспитания в России. Органы управления физкультурным движением в РФ.

Тема 3. Закон о физической культуре и спорте. Областной закон «О физической культуре и спорте». Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Мышечная система, классификация мышечных волокон. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние систематических

физических упражнений на организм занимающихся, на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Основные показатели физического развития. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Краткая характеристика основных систем организма.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня.

Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки. Гигиенические основы закаливания. Основные методы закаливания. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиенические требования к питанию. Питьевой и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Гигиеническое значение бани.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм.

Понятие о здоровье и болезни. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении, переутомлении и перетренировке. Виды контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие формы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена. Оценка настроения, сна, аппетита, самочувствия, переносимости физических нагрузок. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Методы врачебных наблюдений. Способы оценки физического состояния на основе измерения частоты сердечных сокращений.

Тема 7. Первая помощь при несчастном случае. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Виды травм. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Тема 8. Значение спортивного массажа. Приемы самомассажа. Краткие сведения о массаже. Простейшие приемы массажа. Основные виды спортивного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений. Влияние спортивного массажа на кожу, суставы, мышцы, сердечно - сосудистую систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Восстановительный массаж, массаж при спортивных травмах.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика методов обучения. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятие о спортивной тренировке (цель, задачи, содержание). Этапы обучения, их задачи и содержание. Технические средства и тренажеры. Общие и специфические принципы тренировки. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивной подготовки.

Тема 10. Физиологические основы тренировки. Сущность физиологии упражнений и спорта. Срочная и долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам. Мышечный контроль движений. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке. Основные энергетические системы. Гормональная регуляция мышечной деятельности. Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности. Кардио респираторная система и мышечная деятельность. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность.

Тема 11. Общая и специальная подготовка. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Содержание общей физической подготовки. Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методические особенности воспитания физических качеств.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки. Общая характеристика планирования. Виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Составление плана-конспекта занятия. Планирование недельных циклов тренировки. Основные этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки, его содержание и методика составления. Многолетнее и перспективное планирование спортивной подготовки.

Тема 13. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике. Общая и специальная психическая подготовка, и ее роль. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональное состояние. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие о мотивации, формирование и развитие мотивов. Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности спортсмена. Спортивные ритуалы и их роль в моральной и психологической подготовке спортсменов. Комплексное применение методов психорегуляции.

Тема 15. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры,

применяемые на занятиях. Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств. Оборудование мест соревнований.

Практическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы видов спорта и т.д.

1. Строевые упражнения:

Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, направляющем, замыкающем и т.д.

Повороты направо, налево, кругом.

Перестроения

Передвижения

2. Общеразвивающие упражнения:

Развитие силы:

Упражнения для развития силы рук (сгибание и разгибание, круговые движения кистями и т.д.),

Упражнения для развития мышц голени и стопы (ходьба на носках и пятках, поднимания на полупальцы, сгибания и разгибания стопы и т.д.),

Упражнения для развития мышц брюшного пресса (поднимания ног лежа, в висе, «велосипед», «ножницы» ногами, движения пловца и т.д.)

Упражнения для развития мышц спины («лодочка», «качалочка» и т.д.)

Упражнения для развития мышц бедра («пистолеты», выпрыгивания из приседа и т.д.)

Развитие гибкости:

Выпады, полушпагаты, шпагаты на полу, растяжка на шпагаты со скамейки, растяжка по парам, растяжка на резине, наклоны, мосты и т.д.

Развитие быстроты:

Сюжетные и короткие подвижные игры:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу,
- бег с ускорениями,
- эстафеты с бегом,
- игры с прыжками и предметами.

Развитие общей выносливости:

Бег в умеренном темпе.

Прыжки на скакалке на время.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в

течение 5-10 минут.

Развитие ловкости:

Динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх.

Короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками и т.д.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Служит для воспитания и поддержания физических качеств, которые необходимы для успешного технического совершенствования в художественной гимнастике. Она предусматривает воспитание специальной выносливости, быстроты, силы, гибкости и координации движений.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, близкие по технической структуре к основным двигательным навыкам и воспитывающие двигательные качества до необходимого уровня. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям.

Тема 3. Разучивание техники выполнения элементов и упражнений художественной гимнастики.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

Упражнения без предмета:

- волны, наклоны
- прыжки
- равновесия
- повороты
- акробатические и полуакробатические упражнения.

Упражнения с предметами:

Скакалка.

- вращения, восьмерки, винты.
- прыжки
- броски и ловля

Обруч.

- вращения в различных плоскостях, восьмерки
- вертушки
- прокатки
- броски и ловля

Мяч.

- обкрутки
- восьмерки

- прокатки по телу
- броски и ловля

Булавы.

- вращения, малые и большие круги
- мельницы
- броски и ловля одной булавы
- броски и ловля двух булав

Лента.

- круги и махи
- восьмерки
- спирали
- змейки
- броски и ловля

Упражнения без предмета и с предметами.

- разучивание отдельных элементов
- разучивание связок
- разучивание комбинаций в целом.

Тема 4. Хореографическая подготовка

- разучивание позиций ног и рук
- приставные шаги в сторону
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения

- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

Принцип обучения – от простого к сложному.

Соревновательная подготовка.

Соревновательная подготовка – это процесс формирования соревновательного опыта, специальных знаний, умений и навыков соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования – это важнейшее условие функционирования вида спорта и неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Соревнования позволяют решать весьма многообразные задачи:

- повышать интерес и сознательность в занятиях спортом;
- быть объективной проверкой уровня и хода спортивного роста гимнасток;
- стимулировать дальнейшее развитие способностей и качества всех видов подготовки гимнасток;
- повышать морально-волевую и психологическую готовность гимнасток.

К соревновательной деятельности привлекаются все занимающиеся.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Психологическая подготовка состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся. Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи занимающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Каждый ребенок

должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Тренер должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

1.4. Ожидаемые результаты

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом важно учитывать моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

В завершении реализации программы обучающиеся знают:

- историю развития спорта;
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- анатомическое строение человека;
- значение занятий спортом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- общие правила соревнований.

Обучающиеся умеют:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- применять тактические варианты в соревновательной деятельности;
- выполнять технические приемы;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября и для СОГ заканчивается обычно 30 июня. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Примерный учебный план-график модуля для групп 1 года обучения

Таб.5

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	32	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	48	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	42	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		168	14	16	20	20	17	15	18	19	16	17	-	-

Примерный учебный план-график модуля для групп 2 года обучения

Таб.6.

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	34	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	92	9	9	10	9	9	9	9	9	9	10	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-

9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		252	23	24	28	27	25	23	25	27	25	25	-	-

Примерный учебный план-график модуля для групп 3 года обучения

Таб.7.

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	34	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	92	9	9	10	9	9	9	9	9	9	10	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		252	23	24	28	27	25	23	25	27	25	25	-	-

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2	Видеокамера	штук	1
3	Дорожка акробатическая	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (12x2 м)	штук	1
6	Игла для накачивания мячей	штук	3

7	Канат для лазанья	штук	1
8	Ковер гимнастический (13x13 м)	штук	1
9	Кольцо гимнастическое	штук	12
10	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
11	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
12	Мат гимнастический	штук	10
13	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	20
14	Музыкальный центр	штук	1
15	Мяч волейбольный	штук	2
16	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
17	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
18	Насос универсальный	штук	1
19	Обруч гимнастический	штук	12
20	Палка гимнастическая	штук	12
21	Пылесос бытовой	штук	1
22	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
23	Секундомер	штук	2
24	Скакалка гимнастическая	штук	12
25	Скамейка гимнастическая	штук	5
26	Станок хореографический	комплект	1
27	Стенка гимнастическая	штук	12
28	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
29	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
30	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Кадровые условия реализации программы

Тренер-преподаватель, работающий по данной программе должен иметь среднее-профессиональное либо высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к категории и стажу работы.

Для проведения тренировочных занятий допускается привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими обучение на разных модулях программы если объединенная группа состоит из лиц разница в возрасте которых не превышает 3 лет.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими обучение на разных модулях программы, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.3. Формы аттестации

Оценка результатов освоения Программы проводимой спортивной школой, реализующей Программу, осуществляется на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки, но не более двух лет подряд.

Для спортивно-оздоровительных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативы являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
1	2	3
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок Отведение рук назад	«5» - 45 градусов «4» - 30 градусов «3» - 20 градусов
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком с двух ног	Оценивается по 5-ти балльной системе (легкость прыжка, высота толчка)

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." – исходное положение.

Средний балл:

5,0 - 4,0 - высокий уровень физической подготовки;

3,9 - 3,5 - средний уровень физической подготовки;

3,4 - 3,0 - ниже среднего.

2.5. Методические материалы.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками. Основным принципом учебно-тренировочной работы является универсальность подготовки учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Программа призвана обеспечить:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- ✓ содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- ✓ воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- ✓ преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- ✓ комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

В программе даны конкретные научно-обоснованные методические рекомендации по структуре, организации и планированию учебно-тренировочной процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение теоретическими знаниям и навыкам и по организации, и по проведению занятий на данном этапе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Весь учебный материал излагается последовательно, для решения определенных задач:

1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; закаливание, повышение работоспособности обучающихся и улучшение физического развития;
2. Преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, воспитание у обучающихся нравственных качеств;

3. Обучение и развитие жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

4. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств. Стремление к физическому совершенствованию, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом. (Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями);

5. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами и спорта. (Овладение основами и техники базовых упражнений.)

6. Приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

2.6. Список литературы

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Гимнастика и методика ее преподавания [Текст]: учебник для факультетов физической культуры / под ред. Н. К. Меньшикова. – СПб: Изд.РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 463 с.
5. Обучение детей художественной гимнастике [Текст]: пер. с болгарского / Л.Кечеджиева и др. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 93с.
6. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики [Текст] / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011. – 22 с.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов [Текст]: пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф.Буймин и др. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 192 с.
8. Физическая культура: Гимнастика: 1-4 классы [Текст]. Учебник для общеобразовательных учреждений. Часть 1,2 / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011. – 31 с.
9. Художественная гимнастика [Текст] / учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко. – М.: ООО «Всероссийская федерация художественной гимнастики», 2003. – 406 с., ил.
10. Художественная гимнастика [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Т.С.Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 232 с.
11. Мир художественной гимнастики. № 1, 2002. – М.: ООО «Всероссийская федерация художественной гимнастики», 2002. – 34 с., ил.
12. Мир художественной гимнастики. № 2, 2002. – М.: ООО «Всероссийская федерация художественной гимнастики», 2002. – 34 с., ил.
13. Физическая культура: Гимнастика: 1-4 классы [Текст]. Учебник для общеобразовательных учреждений. Часть 1,2 / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011. – 31 с.
14. Художественная гимнастика [Текст] / учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко. – М.: ООО «Всероссийская федерация художественной гимнастики», 2003. – 406 с., ил.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Освоение техники по различным видам спорта

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Настольный теннис. Стойка и позиции; способы хвата ракетки; разновидности ударов, подачи, приемы мяча; двухсторонняя игра.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Тест-опрос по теоретическому материалу

1. Что такое художественная гимнастика?
 - А. Вид танца
 - Б. Разновидность гимнастики
 - В. Вид йоги
2. В каком году художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?
 - А. 1980
 - Б. 1984
 - В. 1988
3. Представительница какой страны стала первой Олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике?
 - А. России
 - Б. Канады
 - В. Германии
4. Упражнения с какими предметами существуют в художественной гимнастике?
 - А. Обруч, мяч, булавы
 - Б. Кольцо, бревно, брусья
 - В. Штанга, гиря, гантели
5. Какова продолжительность индивидуальных упражнений?
 - А. 1 минута
 - Б. 1 минута 30 секунд
 - В. 2 минуты 30 секунд
6. Команда в групповых упражнениях состоит из:
 - А. 3-х человек
 - Б. 5-ти человек
 - В. 8-ми человек
7. Термин «гигиена» - это
 - А. наука о жилище
 - Б. наука о форме и строении человека
 - В. Наука о правильном и рациональном образе жизни человека
8. Витамин «С» содержится в:
 - А. шиповнике
 - Б. черной смородине
 - В. квашеной капусте
 - Г. все ответы верны
9. Источником кальция в пище является:
 - А. творог
 - Б. Изюм
 - В. Картофель

10. Что способствует укреплению здоровья и росту спортивных достижений
- А. соблюдение режима
 - Б. занятие физическими упражнениями
 - В. личная гигиена
 - Г. все ответы верны

Форма оценки теста – «зачет» - «незачет»

Оценка «зачет» ставится в случае 60% правильных ответов от общего числа вопросов. Время на прохождение теста и количество попыток не ограничено.