

«СОГЛАСОВАНО»  
на методическом совете  
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка  
Колтовскова О.И.  
приказ №202 от 31.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО АКРОБАТИКЕ**  
отделения спортивной гимнастики МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка

**Срок реализации:** 10 лет

**Тип:** авторская

**Разработчик:**

тренер-преподаватель высшей квалификационной  
категории отделения спортивной гимнастики

Волик Н.Е.

Соавторы:

Клименко В.Ю., заместитель директора

Мандрыкина К.П., инструктор-методист высшей  
категории

г. Донецк  
Ростовской области  
2021 год

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении спортивной гимнастики в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- приказ Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939

Программа составлена с учетом требований действующей обязательной классификационной программы по спортивной гимнастике.

### **Деятельность по Программе направлена на:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.**

**Направленность** дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике – физкультурно – спортивная.

**Цель программы:** сформировать первоначальное представление и углубленное обучение детей спортивной гимнастике в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

#### **Основные задачи:**

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи программы различаются в зависимости от уровня подготовки (базовый или углублённый)

### **2.2. Характеристика вида спорта – спортивная гимнастика.**

**Спортивная гимнастика** – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений и упражнений.

Спортивная гимнастика – наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом.

Одной из важных особенностей технико-эстетичных видов спорта, в особенности гимнастики – громадное изобилие структурно-разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений.

Спортивная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества технически сложных упражнений, которые объединяются в комбинации на снарядах. Девушки соревнуются на

четырёх снарядах: бревно, брусья разновысокие, опорный прыжок и вольные упражнения.

Особая ведущая роль в спортивной гимнастике принадлежит **акробатике и акробатическим упражнениям** – основа технической подготовки в спортивной гимнастике.

### **2.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное и максимальное количество детей в группах, срок обучения.**

На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте: девочки с 6 лет.

Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий 2 уровня обучения:

- базовый (6 лет)
- углублённый (2 года)

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, возможно увеличение срока обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

### **2.4. Минимальное и максимальное количество обучающихся в группах.**

<b>Уровень обучения</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
<b>Год обучения</b>	
<i>Базовый уровень</i>	
1 год обучения	15-25
2 год обучения	15-25
3 год обучения	15-25
4 год обучения	15-25
5 год обучения	15-20
6 год обучения	15-20
<i>Углублённый уровень</i>	
1 год обучения	10-16
2 год обучения	10-16
3 год обучения	10-16
4 год обучения	10-16

### **2.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

Результатом освоения образовательной программы является:

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

***В предметной области "специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:***

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта.

***3. В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:***

- формирование социально значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

***4. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики спортивной гимнастики;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивной гимнастике;

- знание требований техники безопасности при занятиях;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по спортивной гимнастике.

***В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:***

- совершенствование техники и тактики спортивной акробатики;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду

спорта спортивная гимнастика;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**6. В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:**

- знание официальных правил соревнований по спортивной гимнастике, правил судейства;
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по спортивной гимнастике.

**7. В предметной области "хореография и (или) акробатика" для базового и углубленного уровней:**

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

**8. В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:**

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации;
- знание лучших спортсменов Ростовской области и их достижений в международных соревнованиях.

**9. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными

для спортивной гимнастики специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по данному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**10. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### 3. Планирование

#### 3.1.УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4 -5	5-6
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-624	624-728

### 3.2. Учебный план по акробатике и технической подготовке

С учетом изложенного выше максимального объема тренировочной нагрузки ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 52 недели в году.

Разделы подготовки	Уровни подготовки									
	базовый						углублённый			
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Количество часов в неделю	4-6	6	6-8	6-8	8-10	8-10	10-12	10-12	12-14	12-14
<b>Обязательные предметные области</b>										
Вид спорта (техническая подготовка)	62	62	62	62	100	100	100	100	122	122
<b>Вариативные предметные области</b>										
Акробатика(в/упр.)	50	50	50	50	95	95	94	94	100	100

### 3.3. Календарный учебный график по акробатике и технической подготовке

Уровень	часы											
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Базовый уровень(1-4год об.)												
Техническая подготовка:												
Акробатика(в/упр.)	6	6	6	6	5	5	6	6	6			
Базовый уровень(5-6год об.)												
Техническая подготовка:												
Акробатика(в/упр.)	11	12	11	11	11	11	11	11	11			
Углубленный уровень (1-2г.)												
Вид спорта (техническая подготовка)												
Акробатика(в/упр)	10	10	10	12	9	11	11	12	10			
Углубленный уровень (3-4г.)												
Вид спорта (техническая подготовка)												
Акробатика(в/упр)	11	11	11	11	11	11	12	11	11			
Акробатика(в/упр)	10	10	10	10	9	10	10	10	9	6		

В данном плане часы распределены по годам, уровням сложности и по часам на предметные области.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие в тренировочных сборах, проводимых образовательными или иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

##### **4.1. Организационно-методические особенности спортивной подготовки в спортивной гимнастике.**

Методическая часть содержит организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на базовом и углублённом уровнях обучения. Программный материал состоит из практического и теоретического раздела.

Система подготовки юных спортсменов представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной гимнастики, необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физического развития.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в

планировании спортивной тренировки.

Тренировочные занятия спортивной гимнастикой проводятся в оборудованном спортивном зале в форме урока по общепринятой схеме.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника гимнастических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. В них широко применяются элементы акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие гимнаста.

Изучение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении ряда лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

## **4.2. Содержание программы по предметным областям.**

### ***4.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.***

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Основы спортивного питания.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Требования техники безопасности на занятиях.

Правила спортивной гимнастики как вида спорта.

Понятие о врачебном контроле.

Страховка и самостраховка.

Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

#### **4.2.2. Специальная физическая подготовка.**

*Специальная физическая подготовка* (СФП) в спортивной гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая акробатом при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является *комплексное развитие физических качеств и свойств*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

#### **4.2.3. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление спортсменов*. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств,

приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения элементов спортивной гимнастики используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие акробатические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* с учетом специфики спортивной гимнастики. Так, элементы легкой атлетики необходимы спортсмену для совершенствования прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной; игровые виды необходимы, как средство развития ловкости, координации.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из элементов и действий спортивной гимнастики. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых спортсмену качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности спортивной гимнастики:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств на гимнастических снарядах в постоянно изменяющихся ситуациях при выполнении упражнения;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
4. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

В физической подготовке широко используются упражнения на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В спортивной гимнастике чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей быстро реагировать. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями спортсменов и включать в активную работу все группы мышц;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;
3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие упражнения:

**Упражнения в беге:** обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

**Прыжковые упражнения:** прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

**Упражнения на развитие силовых качеств:** подтягивания, отжимания, лазанье по канату, поднятие ног на 90 и 180 градусов в висе на перекладине или шведской стенке, приседания на одной ноге «пистолеты», приседания на двух ногах с отягощением и т.п.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

#### **4.2.4. Вид спорта (техническая подготовка)**

**Техническая подготовка** направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных упражнений.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники спортивной акробатики, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном цикле и многолетних циклах тренировки.

## **ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ**

### **Первый год обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими элементами спортивной гимнастики и акробатики и специализированными движениями.

#### **1. Развитие гибкости.**

- наклоны, повороты, вращения-махи;
- шпагаты, (продольный, поперечный);
- мост, перевороты вперёд, назад.

#### **2. Развитие силы.**

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение);
- бег с ускорением 15-20 метров;

#### **3. Развитие координации движений.**

- элементы акробатики (кувырки, перевороты вперёд и назад, боком и т.п.)

#### 4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление;
- изучение базовых элементов
- изучение основ техники безопасности при работе

##### **Акробатика**

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- «шпагаты»;
- упражнения в «мостах»;
- перекаты в группировке, стойка на лопатках;
- кувырки вперёд, назад;
- стойка на руках махом;
- переворот боком (колесо);

### **Второй год обучения**

#### 1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи;
- шпагаты, (продольный, поперечный);
- мост, перевороты вперёд, назад.

#### 2. Развитие силы.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение);
- бег с ускорением 15-20 метров;

#### 3. Развитие координации движений.

- элементы акробатики (кувырки, перевороты вперёд и назад, боком и т.п.)

#### 4. Работа на снарядах.

- повторить программу 1-го года подготовки;

##### **Акробатика**

- кувырок вперед в группировке в упор присев;
- кувырок назад;
- опускание в мост, вставание любое;
- переворот боком (колесо);
- перевороты вперёд и назад;
- рондат;
- .

### **3 год обучения**

#### 1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги;
- шпагаты, (продольный, поперечный);
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги;

#### 2. Развитие силы.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время);
- бег с ускорением 15-20 метров;
- спичаг (количество);
- стойка на руках (на время);
- шпагаты из различного исходного положения;
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

### 3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе, на гимнастическом помосте;
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов;
- «пристенная» стойка на руках (в течение 30 секунд).

### 4. Работа на снарядах.

#### **Акробатика**

- рондат – темповой переворот назад (фляк);
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым);
- любой гимнастический прыжок;
- поворот на одной ноге на 180 и 360 (любой);
- медленный переворот назад;
- сальто назад (батут)

### **4 год обучения**

#### 1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги;
- шпагаты, (продольный, поперечный);
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги;

#### 2. Развитие силы.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время);
- бег с ускорением 15-20 метров;
- спичаг (количество);
- стойка на руках (на время);
- шпагаты из различного исходного положения;
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

#### 3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе, на гимнастическом помосте;
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов;

- «пристенная» стойка на руках (в течение 30 секунд).

Работа на снарядах.

С разбега толчком о гимнастический мост

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;

### **Акробатика**

- рондат – фляк – сальто назад в группировке;
- широкий прыжок;
- поворот на одной ноге на 360 (любой);
- переворот вперед с поворотом на 180;
- рондат – фляк – фляк – фляк;
- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 различных элемента).

### **5 год обучения**

Основная направленность тренировки – освоение базовых упражнений и действий, адаптация к условиям соревнований.

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);

.

Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и животе на гимнастическом помосте;
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов;
- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

Работа на снарядах.

С разбега толчком о гимнастический мост

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;

### **Акробатика**

- рондат – фляк - темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке (окрошка);
- серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180 продольно;
- поворот на одной ноге на 360 (любой);
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись;
- «бланш» с помощью тренера
- прыжок в любой продольный шпагат;
- колесо – сальто в группировке

## **6 год обучения**

1. Развитие активной гибкости.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств:

- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций;

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и животе на гимнастическом помосте;

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов;

- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;

- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

С разбега толчком о гимн. мост

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись;

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;

- двойное сальто вперёд в группировке.

### **1. Акробатика**

- рондат – темповое сальто – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрытием;

- темповой переворот вперед на две ноги – сальто вперед;

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360;

- рондат – фляк – сальто назад «сгиб – разгиб»;

- кувырок назад в стойку на руках.

## **Углублённый уровень обучения**

### **1 год обучения**

1. Совершенствование техники и спортивного мастерства:

- совершенствование техники гимнастических элементов;

- изучение новых гимнастических элементов на снарядах, соответствующих требованиям программы кандидатов в мастера спорта.

2. Изучение упражнений кандидатов в мастера спорта. Составление и совершенствование комбинаций на снарядах для разряда кандидатов в мастера спорта.

## **2 год обучения**

Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов соревновательных комбинаций на снарядах по КМС, изучение и совершенствование гимнастических элементов по программе МС.

## **3 – 4 годы обучения**

Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов соревновательных комбинаций на снарядах, изучение и совершенствование гимнастических элементов по программе МС.

### **4.2.5. Судейская подготовка.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для групп углублённого уровня обучения. Она проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по спортивной акробатике и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

План судейской практики включается в индивидуальный план подготовки спортсмена с указанием:

- количества часов судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (спортивные соревнования).

Программный материал по данной предметной области включает в себя теоретические, практические занятия, семинары – практикумы. Проводятся в форме групповых или индивидуальных занятий, самостоятельной работы.

### **Программный материал.**

#### Теоретический материал.

1. Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации.
2. Положение о соревнованиях.
3. Правила соревнований и их организация.
4. Обязанности и права участников соревнований.
5. Правила поведения на соревнованиях.
6. Судьи и их обязанности.
7. Специальные требования к составлению упражнений.
8. Тарифные листы. Заполнение тарифных листов.
9. Оценивание упражнений.

### Практические занятия.

1. Проведение занятия в виде соревнования в группе, на котором учащиеся выступают в роли судей.
2. Просмотр видео с соревнований. Оценивание упражнений, разбор ошибок.
3. Судейство на соревнованиях младших учащихся.

#### **4.2.8. Основы профессионального самоопределения.**

Данная предметная область изучается на углублённом уровне обучения и является вариативной областью.

Задачами этой предметной области являются:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала;
- приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Программный материал включает в себя теоретическую и практическую части.

Лица, зачисленные на углублённый уровень обучения, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

### Теоретический материал:

1. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
2. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.
3. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
4. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
5. Понятие о психологической подготовке.
6. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.
7. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.
8. Техника выполнения акробатических элементов.
9. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

10. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники.
11. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность.
12. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.
13. Тренировочные нагрузки.
14. Современные требования к оборудованию зала для спортивной гимнастики и подсобным помещениям. Оборудование зала.

#### **4.2.10. Спортивное и специальное оборудование.**

Задачи данной предметной области – получение следующих знаний и навыков:

- значение технических средств и их использование в процессе обучения;
- требования к спортивному залу для занятий спортивной гимнастикой;
- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Изучение этой предметной области осуществляется на теоретических и практических занятиях.

#### **4.3. Методические материалы.**

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного спортсмена на первом и втором годах обучения.

Этот этап совпадает с пубертатным (*лат. pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной нагрузки, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма ребёнка. Совершенствование двигательных качеств юных спортсменов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого спортсменам различных специализаций. Следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных спортсменов. Существенная роль отводится средствам общефизической подготовки.

Одной из центральных первых лет обучения является овладение базовыми элементами спортивной акробатики. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих спортсменов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спортивной гимнастики.

Соревновательная деятельность на данном этапе носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в спортивной гимнастике.

Следующие годы обучения на базовом уровне направлены на создание специализированной базы подготовленности гимнаста. Важной задачей является формирование устойчивой мотивации к достижению спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе обучения требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

К началу этого этапа обучения основы техники элементов спортивной гимнастики должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов и их техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности спортсмена. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки гимнасты активно расширяют арсенал элементов и совершенствуют их в условиях соревновательной деятельности.

### **Углублённый уровень обучения.**

Подготовку на данном уровне обучения должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высоким достижениям в избранном виде спортивной гимнастики. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты подготовки спортсменов высокого класса. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спортивной гимнастики.

Увеличивается число тренировочных занятий. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

#### 4.4. Методы выявления и отбора одарённых детей.

Отбор одарённых детей - предмет теории и методики спорта, в том числе и гимнастики, направленный на изучение способностей предпосылок к занятиям избранным видом спорта с целью достижения возможно более высоких результатов. В системе многолетней подготовки акробатов спортивный отбор носит комплексный характер.

Выделяют три основных вида:

Первый - начальный отбор, который связан с определением склонности к занятиям спортивной гимнастикой и зачислением на обучение.

Второй, с целью отбора наиболее перспективных спортсменов для проведения с ними углубленной специализированной подготовки. Третий, осуществляемый систематически на протяжении всего периода занятий спортом – отбор гимнастов в сборные команды города, области, участия в соревнованиях.

Методика определения спортивной пригодности детей 6 - 7 лет при комплектовании групп.

Под спортивной пригодностью имеется в виду уровень индивидуальных способностей человека, позволяющий ему с пользой для здоровья и общего развития выполнять в процессе занятий и соревнований разрядные требования. Степень пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) занятиям спортивной гимнастикой. Объектом внимания тренеров при определении степени пригодности становятся, прежде всего, показатели «внешних данных» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта роста-весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, и особенно важны показатели «внешних данных» родителей ребенка и др. признаков.

Отбор перспективных гимнастов на обучение на углублённом уровне связан с прогрессирующим увеличением сложности программы обучения и, соответственно, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы. В связи с этим возникает необходимость определения перспективности занимающихся по ряду критериев, а именно:

1. Состояние здоровья.
2. Степень соответствия внешних данных.
3. Способность без особых ограничений в питании поддерживать оптимальный вес и работоспособность.
4. Техническая подготовленность, артистизм выполнения упражнений.
5. Специальная физическая подготовка.
6. Динамика спортивных результатов за последний год.
7. Личностные особенности (целеустремленность, волевые качества, трудолюбие, терпение, смелость, чувство коллективизма).

#### **4.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы на занятиях спортивной гимнастикой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма. Эти правила должны неукоснительно выполняться.

##### 1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной гимнастике.
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

*Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

## 3. Требования безопасности во время занятий:

- Не стойте близко к выполняющим упражнение учащимся, не отвлекайте и не мешайте им.

- Прежде чем выполнять элемент без страховки, разучите его и добейтесь уверенного исполнения.

- Выполняя упражнение, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения может привести к травме.

- Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления.

- Перед выполнением упражнения убедитесь, что рядом нет других учащихся или посторонних предметов.

- Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр.

- При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были хорошо уложены.

- При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

## **5. План воспитательной и профориентационной работы.**

### **5.1. Воспитательная работа, её цели и задачи, направления.**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортивной гимнастикой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными акробатами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (спортивной гимнастики), так и спортивного движения в целом. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Тренер - преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

## **5.2. Профориентационная работа.**

Одной из задач данной образовательной программы является подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

## **6. Система контроля и зачётные требования.**

### **6.1 Методическое обеспечение контроля.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности уровня обучения.

Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся спортивной гимнастикой.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего года обучения. Успешная сдача контрольных нормативов и тестов, дает право перейти на следующий год обучения.

В случае неудачной сдачи требований аттестации, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий год или уровень обучения не переводятся. Для них возможно повторное прохождение данного года (но не более одного раза на данном уровне обучения), либо данный обучающийся отчисляется из ДЮСШ за не освоение программных требований или переводится на обучение по общеразвивающей программе.

Для досрочного перехода год или уровень обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному году обучения.

По окончании обучения по данной Программе, по результатам итоговой аттестации выпускнику выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ № 2.

***6.2. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых даёт основание для перевода на следующий год, уровень обучения.***

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Техническая подготовка (базовый уровень обучения)**

#### **1 год обучения**

#### **Акробатика**

1. Кувырок вперед
2. Кувырок назад
3. Стойка на руках (обозначить)
4. Мост из положения стоя
5. Колесо.

## 2 год обучения

### **Акробатика**

1. Стойка на руках – мост
2. Мост – встать
3. Переворот назад
4. Рондат

## 3 год обучения

### **Акробатика**

1. Перевороты
2. Темповой переворот на одну или две ноги
3. Рондат – фляк

## 4 год обучения

### **Акробатика**

1. Серия фляков
2. Рондат – фляк – сальто
3. Серия темповых переворотов

## 5 год обучения

### **Акробатика**

1. Рондат – фляк – сальто
2. Переворот- сальто
3. Любой поворот или прыжок группы Б

## 6 год обучения

### **Акробатика**

1. Элемент группы А
2. Элемент группы А
3. Элемент группы А

## **Углублённый уровень обучения**

## 1 год обучения

### **Акробатика**

1. Элемент группы С
2. Элемент группы В
3. Элемент группы В
4. Элемент группы В

## 2 год обучения

### **Акробатика**

1. Элемент группы **С**
2. Элемент группы **С**
3. Элемент группы **В**
4. Элемент группы **В**
5. Элемент группы **В**

## 3 год обучения

1. Выступление по программе МС
2. Совершенствование техники элементов

## 4 год обучения

1. Выполнение норматива МС
2. Успешное выступление на межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

## **7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **7.1 Список литературы**

#### **Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Приказ Минспорта России от 15.11.2018.№ 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Правила соревнований по спортивной гимнастике

#### **Учебно-методическая литература**

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.

2. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984
5. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
6. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12
7. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М. 1981 ФКиС

## **7.2 Интернет ресурсы:**

- |   |  |
|---|--|
| Министерство спорта РФ                                      | <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a> |
| Министерство образования и науки РФ                         | <a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>  |
| Федерация спортивной гимнастики РФ                          | <a href="http://sportgymrus.ru/">http://sportgymrus.ru/</a>  |
| Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области. | <a href="http://murmansport.ru/">http://murmansport.ru/</a>  |