

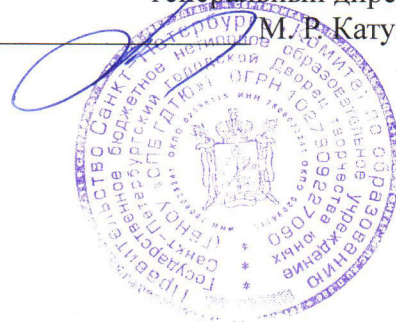
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 1
№ 1 от «23» 05 2018 г.
Явгель Н. Е. яв
/руководитель структурного подразделения/

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1813-01/05 30 08 2018 г.
генеральный директор
М. Р. Кагунова



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

для этапов: совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства
(ССМ, ВСМ)

разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта спортивная гимнастика
(утвержден приказом Министерства спорта России
от 27 октября 2017 г. № 935)

Срок реализации: без ограничений
Возраст учащихся: с 14 лет (мальчики)

Разработчик:
Шелохнева Валентина
Алексеевна, инструктор-
методист

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 9 от «30» 08 2018 г.

I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 октября 2017 г. № 935;
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125.

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В данной программе представлено содержание для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (мужчины).

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина. Международная федерация (ФИЖ) была создана в 1881 году. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является координационно сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющей высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена.

С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами гимнастики является выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими гимнастическими двигательными средствами. Гимнастика во всех своих проявлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

В современной программе гимнастического многоборья для мужчин – упражнения на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Вольные упражнения выполняются на площадке для вольных упражнений: размер площадки (ковра) 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией. Ковер (шерстяной или синтетический) имеет эластичную поверхность – достаточно плотную для толчков, но в то же время обеспечивающую спортсменам мягкое приземление. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, перевороты, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связок, разных по темпу. По ходу выступления спортсмены должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Время выступления на ковре ограничено: 1 мин 10 сек у мужчин.

Упражнения на коне – специальном снаряде с ручками, позволяющими выполнять маховые движения ногами. Конь фиксируется на высоте (от пола) 115 см. Упражнения представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Упражнения на кольцах– подвижном снаряде в виде двух колец. Кольца подвешиваются на тросах, высота колец над полом 280 см. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Статические элементы этих упражнений не менее сложны для исполнения, чем динамические. По правилам, соскок с колец по окончании выступления должен представлять собой акробатический элемент. Как и при выполнении упражнений на перекладине, занимая исходное положение на кольцах, спортсмен может воспользоваться помощью тренера или ассистента.

Опорный прыжок. Выполняется с разбега с использованием прыжкового стола. Длина прыжкового стола 120 см, ширина -95см, высота для мужчин – 135 см.. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 2500см и шириной 100см, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления высотой 20 см, наклонного к линии разбега, – а затем производит дополнительный толчок руками (у мужчин допускается толчок одной рукой) от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. Мужчинам предоставляется только одна попытка. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.

Упражнения на параллельных брусьях. Снаряд представляет собой две жерди овальной (в сечении) формы, высота над полом 200 см (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности расположенных возле них страховочных матов). Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные (вращения, маховые движения и пр.) и статичные (горизонтальные упоры, стойки на руках) элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, «работать» над и под брусьями.

Упражнения на перекладине– штанге диаметром 2,8 см и длиной 240 см, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 280 см. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта, в программе Олимпийских игр с 1896 года.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная гимнастика определяются в Программе и учитываются при: - составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спортивная

гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. К работе со спортсменами может привлекаться тренер по акробатической подготовке, а также иные специалисты: хореографы, концертмейстеры.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Основной вид подготовки гимнастов – спортивная тренировка. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на учебных, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, внеурочных и внесоревновательных мероприятиях и на других видах занятий.

. Музыкальное сопровождение занятий подбирается в зависимости от их содержания, а также от характера упражнений (комбинаций), выполняемых отдельными гимнастами, и от их индивидуальных особенностей. Музыка помогает гимнастам овладевать изучаемыми упражнениями. Она является также средством эстетического и нравственного воспитания.

Условия для занятий гимнастикой создаются такие, чтобы тренировочный процесс обеспечивал наибольшую производительность труда педагогов-тренеров и гимнастов. Для этого необходим хорошо оборудованный современным инвентарем, снарядами гимнастический зал, удобная раздевалка, комната для теоретических занятий, бесед, место отдыха, психорегулирующей тренировки, массажа и др.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы подготовки (этапы):

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Примерное годовое планирование программного материала
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

Разделы образовательного процесса	Месяцы												Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	20	15	15	15	15	15	15	10	10	5	5	160
Специальная физическая подготовка (СФП)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	20	29	349
Техническая подготовка -избранный вид спорта (изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья) -хореография и акробатика	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	20	23	743
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		44
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	10	10	16	10	10	10	15	15	15		10	131
Восстановительные мероприятия	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	29
Всего (часов)	137	136	131	138	131	131	131	136	132	131	52	70	1456

Таблица № 16

**Примерное годовое планирование программного материала
для групп этапа высшего спортивного мастерства**

Разделы образовательного процесса	Месяцы												Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	4	4	168
Специальная физическая подготовка (СФП)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	17	15	332
Техническая подготовка -избранный вид спорта (изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья) - хореография и акробатика	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	12	19	931
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	33
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	17	17	17	12	12	17	17	17	12			150
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			30
Всего (часов)	156	161	161	161	156	157	161	161	161	156	34	40	1664