



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3 Белгородской области»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3 Белгородской области»
Ю.В. Хоркина
«_____» _____ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Срок реализации Программы: 9 лет

Программа одобрена Общим собранием коллектива ГБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3 Белгородской области»
(протокол № 3 от «10» июня 2015 г.)

г. Белгород,
2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «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»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной гимнастике;

- создание условий для физического воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в спортивной гимнастике.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3 Белгородской области» 9 лет

Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 5 лет желающие заниматься в Учреждении, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься физической культурой и спортом и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор (просмотр) детей в возрасте от 5 лет и лиц старше с целью выявления способностей, необходимых для освоения Программы. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся по Программе.

Категория занимающихся (возраст)	Минимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы
5-6 лет	8-10	15	1-2 года (1 этап программы)
старше 7 лет и далее без ограничения возраста	5-12	15	7 лет (2 этап программы)

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи и их ориентация для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта с элементами спортивной гимнастики включает в себя учебный план сроком освоения:

- для детей, зачисленных на первый этап обучение по Программе в возрасте 5-7 лет составляет 1-2 года;

- для лиц, зачисленных на второй этап обучение по Программе в возрасте старше 7 лет составляет 7 лет.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

ПО 1. «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»:

- УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»;

ПО 2. «Практическая подготовка»;

- УП 2.1. «Физическая подготовка»;

- УП 2.2. «Элементы спортивной гимнастики, акробатики, хореографии».

Примерный годовой учебный план Программы, включая объемы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлен в таблице 2.

Таблица 2. Примерный учебный план Программы по предметным областям

Наименование предметной области, учебного предмета, дисциплины, мероприятия	Период освоения учебного материала
ПО 1. «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»	весь период
УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»	+
ПО 2. «Практическая подготовка»	весь период
УП 2.1. Физическая подготовка	+
УП 2.2. Элементы спортивной гимнастики, акробатики, хореографии	+
ИТОГО (в академических часах)	156-168

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 39-42 недели, по 2-3 занятия в неделю (3-4 академических часа в неделю),

предусматривающий: график (расписание) учебных занятий в течение недели, занятия по предметным областям и самостоятельную работу обучающихся.

Таблица 3. Примерный годовой учебно-тематический план из расчета оптимальной нагрузки – 39-42 недели обучения по 3-4 часа в неделю

Наименование учебного предмета	Период освоения учебного материала (номер календарного месяца)										всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»	-	1	-	1	1	1	1	1	-	-	6
УП 2.1. Физическая подготовка	9	9	10	9	9	9	9	9	10	10	93
УП 2.2. Элементы спортивной гимнастики, акробатики, хореографии	5	5	6	5	5	5	5	5	6	6	53
Контрольные испытания и тесты	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО (в академических часах)	15	15	16	16	15	15	15	15	16	18	156

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта спортивная гимнастика и возрастных особенностей обучающихся.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 4.

Таблица 4. Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса
Теоретическая подготовка	Беседа. Лекция.	Объяснительно-иллюстративный метод
Физическая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения. Игровые и соревновательные упражнения
Техническая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Игровые и соревновательные упражнения
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы.

Предметная область «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика».

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВИДА СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»:

Основные темы и содержание теоретических занятий: физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры); здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека; организм человека и закаливание организма, гигиена и питание (сведения о строении и функциях организма человека, значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем, гигиена, режим, питание); история и специфика вида спорта спортивная гимнастика, выдающиеся Российские и Белгородские гимнасты, «звезды» мировой спортивной гимнастики; техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и спортивной гимнастикой.

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Обще-подготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства

фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

ЭЛЕМЕНТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Упражнения для развития силы: поднятие и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе на низкой жерди или перекладине, удержание положения прогнувшись лежа на животе, в висе на гимнастической стенке поднятие ног до угла 90°, лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке, приседания на двух ногах у опоры и без, сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади, лазание по канату с помощью ног,

Упражнения для развития гибкости: рывковые движения руками во все направления, круги руками во всех направлениях, наклоны вперед, назад, «мост» из положения лежа, «полушпагаты» и «шпагаты», махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры, движения с гимнастической палкой в различных хватах.

Упражнения для развития прыгучести и быстроты: прыжки со скакалкой, прыжки с места на горку матов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в высоту, пробегание отрезков (10м) на скорость, лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ, АКРОБАТИКИ, ХОРЕОГРАФИИ»:

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ:

Упоры: удержание положений на полу - упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (40см); прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Висы: висы на перекладине; перехваты руками в виси с продвижением влево, вправо; качи, размахивания в виси; вис на согнутых руках; вис согнув ноги; вис сзади; из виси подъем переворотом в упор; с прыжка вис углом.

Упражнения для развития равновесия: равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну с носка, на носках; прыжки на двух ногах (на низком, среднем, высоком бревне).

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мостике); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки);

перекаты в группировке вперед-назад;

перекаты в положении «лодочка» влево, вправо;

кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений;

стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев;

из упора присев прыжком стойка на голове;

стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой;

мост из положения лежа на спине и стоя;

переворот вперед на две ноги из стойки на руках.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Партерная хореография: удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»; в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно; в упоре сидя сзади, носки на себя – разведение стоп в I п.; в упоре сидя сзади – круговые движения стопами; лежа на спине поочередное удержание ног вперед; лежа на спине поочередное отведение ног в стороны; лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны; лежа на животе поочередное удержание ног назад.

Музыкально-двигательные задания: ходьба, прыжки под музыку; движения руками, головой в такт музыке; импровизированные танцы.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка качества обучения по Программе в области физической культуры и спорта с элементами спортивной гимнастики производится на основе выполнения обучающимися контрольных упражнений, установленных настоящим разделом Программы (таблица 5).

Таблица 5. Нормативы для перехода на предпрофессиональную программу и программу спортивной подготовки.

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов освоения второго этапа Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 6.

Таблица 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на жерди (не менее 12 раз)
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	Исходное положение - вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	Исходное положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)

Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - выполнил не менее 50% комплекса контрольных упражнений.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

- 1 Банникова Т.А., Стрельцов В.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003.
- 2 Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, - М.Советский спорт. 2005.
- 3 Жуков М.Н. Подвижные игры – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- 4 Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич и др. Гимнастика – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- 5 Карташев Н.Н. Общая и возрастная физиология высшей нервной деятельности. – М., 1999.
- 6 Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма / опорно-двигательный аппарат/. – М., 1986.
- 7 Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – Изд-во: Владос, 2004.
- 8 Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка: Учебник / Под ред. К.П. Дорожной. – М., 2003.
- 9 Рыкунов С.Д. Общая и возрастная физиология. – Спб., 2002.
- 10 Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. – М., 1998.
- 11 Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт».- М.: Владос, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>.