Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
им. С.Т.Шевченко

_____ Р.М.Прищепа

«27» марта 2019 г.

Презентация
конкурсного программно-методического комплекта реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Спортивная гимнастика»,
реализуемой в МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т.Шевченко
г. Славянск-на-Кубани МО Славянский район

Автор: Захарчук Анна Николаевна,
тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ №1
им. С.Т.Шевченко
по спортивной гимнастике

г. Славянск-на-Кубани
2019 г.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивной гимнастике

Представленная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе (далее – Программа) разработана на основе приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125, нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации, в соответствии с действующей классификационной программой по спортивной гимнастике для младших разрядов, учебной программой для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР).

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность,* предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ. Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы - с 6 лет. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

Особенностью организации учебно-тренировочного процесса по общеразвивающей программе является то, что обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе. Зачисляются лица без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффектным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Цель программы – создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития,

самосовершенствования, воспитания физически развитой личности через занятия спортивной гимнастикой и выполнение контрольных нормативов для перевода обучающихся на этап начальной подготовки в условиях ДЮСШ.

Задачи обучения:

Образовательные:

- предоставление возможности получения дополнительных знаний в избранном виде спорта;
- обучение занимающихся правильно рассчитывать свою физическую нагрузку;
- обучение занимающихся технике выполнения гимнастических упражнений;
- закрепление специальных знаний в избранном виде спорта.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством спортивной гимнастики;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности у занимающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для освоения гимнастических упражнений и участия в соревнованиях по спортивной гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Планирование учебного материала производится на основе 46-недельного режима учебно-тренировочной работы учащихся непосредственно в условиях спортивной школы. Количество учебных часов определяется с учётом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки - 6 часов. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и

распределение учебного материала по всем разделам подготовки в СОГ осуществляется в соответствии с учебным планом и годовым планом-графиком распределения учебных часов.

В процессе реализации Программы предусмотрены соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

-теоретическая подготовка в объеме 5% от общего объема учебного плана;

-общая физическая подготовка в объеме 30% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;

-технико-тактическая подготовка в объеме 33% от общего объема учебного плана;

- подвижные игры в объеме 17% от общего объема учебного плана;

Учебный план рассчитан на 46 недель.

Основным критерием оценки результатов работы и подготовленности учащихся является промежуточная аттестация. Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП могут быть переведены в группы начальной подготовки, занимающиеся по программе предпрофессиональной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

В Программе представлены н*ормативные требования* (комплекс контрольных упражнений) к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей на спортивно-оздоровительном этапе (ЭСО), даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы. Указаны темы для теоретических и практических занятий, с подробным распределением их по месяцам учебного года, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса.

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о влиянии спортивной тренировки на улучшении возможностей организма. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа размещена на официальном сайте МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т.Шевченко

https://cms.e.jimdo.com/app/s2b771e72ba343f1b/pa6375581b59ee274?cmsEdit=1