

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивная гимнастика»

<http://dop.68edu.ru/bank/catalog/practice-10>

Информация об авторе (держателе) практики	
Фамилия	Токмачева
Имя	Алла
Отчество	Юрьевна
Контактный телефон	тел. 8(4752)720498, 89204738484
Адрес электронной почты	odush2006@yandex.ru
Регион	Тамбовская область
Адрес образовательной организации	г. Тамбов, ул. Володарского, д.7
Наименование образовательной организации (полностью, в соответствии с уставом)	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
Должность	тренер-преподаватель
Информация о практике	
Направленность дополнительного образования	физкультурно-спортивная
Название практики	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивная гимнастика»
Краткое описание (до 140 печатных знаков)	Авторская программа по подготовке детей с разным уровнем способностей для достижения высоких результатов в спортивной гимнастике
Форма проведения (выбрать из предложенных вариантов): очная; очно-заочная; дистанционная	очная
Направления деятельности (выбрать из предложенных вариантов): разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы; модульные дополнительные общеразвивающие программы для детей из сельской местности; программы вовлечения в систему дополнительного образования детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;	разноуровневые дополнительные предпрофессиональные программы

<p>программы для организации летнего отдыха и заочных школ;</p> <p>программы дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам;</p> <p>организация мероприятий по просвещению родителей в области дополнительного образования детей</p>	
<p>Целевая аудитория (выбрать из предложенных вариантов):</p> <p>дошкольники;</p> <p>дети младшего школьного возраста;</p> <p>дети среднего школьного возраста;</p> <p>дети старшего школьного возраста;</p> <p>молодежь;</p> <p>взрослые</p>	<p>дети младшего школьного возраста;</p> <p>дети среднего школьного возраста</p>
<p>Единовременное вовлечение детей при реализации практики (указать максимальное количество единовременного вовлечения детей)</p>	<p>15</p>
<p>Возрастные ограничения (от 1 до 100 лет)</p>	<p>от 9 до 15 лет</p>
<p>Цель практики</p>	<p>Формирование физической культуры личности обучающихся, получение ими знаний, умений, навыков для последовательного, систематического освоения учебного материала по спортивной гимнастике на основе личностно-ориентированной методики подготовки, отбор одаренных спортсменов для освоения этапов спортивной подготовки, углубленное обучение хореографии, профессиональное ориентирование</p>
<p>Задачи практики</p>	<p>Привлекать к специализированной спортивной подготовке оптимальное число перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд региона и России;</p> <p>развивать физические, интеллектуальные способности, нравственные морально-этические и волевые качества;</p> <p>способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям;</p> <p>способствовать приобретению соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях; выполнению нормативов ОФП и СФП, разрядов;</p> <p>воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность;</p> <p>формировать здоровый образ жизни</p>
<p>Краткое обоснование актуальности</p>	<p>Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей</p>

<p>практики</p>	<p>одна из главных задач развития страны. Наше государство заинтересовано в полноценных интеллектуально и физически развитых гражданах, поэтому, начиная с ранних лет необходимо формировать у детей навыки здорового образа жизни, привлекать их к регулярным занятиям спортом, формировать потребность в достижении высоких результатов.</p> <p>Одним из результативных средств физического развития и воспитания детей выступает спортивная гимнастика, занятия которой требуют строгой дифференциации временных, силовых и пространственных характеристик движений, постоянного контроля над собой и над повышением качества выполнения упражнений</p>
<p>Методология практики</p>	<p>Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам и маршрутам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; самостоятельная работа, медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. <p>В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество часов тренировочных занятий в год составляет от 624 до 936 для лиц, проходящих спортивную подготовку.</p> <p>Планы годовых циклов подготовки на разных этапах разработаны на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Планы-схемы строятся на традиционном выделении в годовом цикле подготовительных, соревновательных, переходных периодов подготовки и выделение в них мезоциклов. Их продолжительность в годовом цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Он делится на два этапа. Первый направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения учебной программой, воспитание сознательного и активного отношения юных гимнастов к занятиям, чувства коллективизма, товарищества,</p>

	<p>спортивного долга и других личностных свойств. Для этого применяются общеразвивающие упражнения из гимнастики и других видов спорта, повторяются ранее изученные элементы, связки, комбинации с целью восстановления утраченных двигательных навыков. Второй этап предусматривает изучение техники исполнения новых, более сложных элементов и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций. Объем упражнений для ОФП уменьшается, основное внимание уделяется СФП. На этом этапе проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке. Основной период соответствует стабилизации спортивной формы. Он также делится на два этапа. Первый этап – предсоревновательный. Он предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов комбинаций, гимнасты добиваются выполнения упражнений с максимальной амплитудой. Второй этап – соревновательный. Основной его задачей является подведение гимнасток к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности, чтобы они смогли показать лучший спортивный результат. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи, с тем, чтобы гимнастки привыкали к ситуации соревнований. Завершением этапа является участие в соревнованиях, на которых проверяются правильность планирования учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Переходный период соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Его основной задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у учащихся и отпусками у тренеров. Поэтому для обучающихся планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы</p>
<p>Ожидаемый результат (какие компетенции формируем, что имеем на выходе и т.д.)</p>	<p>В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение ставить цель, пояснять и обеспечивать ее достижение; организовывать планирование, анализ, самооценку своей тренировочной деятельности; творчески применять полученные знания и навыки в решении конкретных тренировочных и соревновательных задач; учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач; применять знания, умения и навыки для самостоятельного использования средств

	<p>физической культуры в процессе своего самосовершенствования;</p> <p>владеть способами совместной деятельности в команде, приемами действий в соревновательных ситуациях;</p> <p>умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;</p> <p>готовность систематически приобретать новые знания, умения, навыки и делиться ими с другими;</p> <p>анализировать и отбирать необходимую информацию при помощи реальных объектов и информационных технологий, самостоятельно искать, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;</p> <p>умение организовывать индивидуальные формы занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;</p> <p>умение достигать результат в спортивной деятельности</p>
<p>Продолжительность реализации практики</p>	<p>3 года</p>
<p>Материально-техническое оснащение: помещение; оборудование, непосредственно задействованное в процессе; расходные материалы; учебно-методические материалы</p>	<p>Тренировочный процесс проходит в гимнастическом зале, включает в себя обеспечение гимнасток, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки:</p> <p>бревно гимнастическое – 1; бревно гимнастическое напольное – 1; бревно гимнастическое переменной высоты – 1; брусья гимнастические женские – 2; жердь гимнастическая женская на универсальных стойках – 1; мостик гимнастический – 10; брусья гимнастические мужские – 1; конь гимнастический маховый – 1; перекладина гимнастическая – 1; перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) – 1; подвеска блочная с кольцами гимнастическими – 1; рама с кольцами гимнастическими – 1; батут – 1; комплект гантелей переменной массы от 2 до 6,5 кг – 1; дорожка акробатическая – 1; зеркало настенное 12х2 м – 1; канат для лазания диаметром 30 мм – 2;</p>

	<p>прыжковый стол – 1; лонжа ручная – 2; лонжа ручная универсальная с широким поясом – 2; магнетница – 6; маты поролоновые (200х300х40 см) – 2; музыкальный центр – 1; палка гимнастическая – 10; палка для остановки колец – 1; подставка для страхования – 2; поролон для страховочных ям (из расчета 40 кг на 1 ед. объема страховочной ямы); скакалка гимнастическая – 20; скамейка гимнастическая – 8; стенка гимнастическая – 6; бревно гимнастическое – 1; бревно гимнастическое напольное – 1; бревно гимнастическое переменной высоты – 1; брусья гимнастические женские – 2.</p> <p>Учебно-методические материалы: Учебное пособие – СПб Изд-во СПб ГАФК, Карпенко Л.А, 2005; Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений.- М., Terra-спорт, 2002; Спортивная гимнастика (мужчины и женщины); Примерная программа. – М: Сов. Спорт, 2005. – 420 с.; Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 2004; Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет: методические рекомендации авт. сост. А.Ф. Родионенко, Е.Ю.Розин – М.: Советский спорт, 2012; Менхин Ю.К. Физическая подготовка в гимнастике – М.: ФИС, 2009; Менхин Ю.В., Менхин А.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- М.: ФИС, 2009; Журнал «Гимнастика» периодическое издание; Теория спорта: Учебник под ред. В.П. Платонова. – Киев: Виша школа, 2007; информационные источники Интернет площадок «Сетевое сообщество творческих учителей», «Открытый класс»</p>
<p>Необходимый уровень подготовки педагогов: количество задействованных педагогов и/или иных специалистов; необходимый уровень подготовки, компетенций и навыков педагогических и/или иных</p>	<p>1 тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, обладающий общенаучными, инструментальными и специальными компетенциями</p>

<p>работников</p>	
<p>Личностные достижения педагога</p>	<p>Лауреат регионального этапа XII Всероссийского конкурса авторских дополнительных общеобразовательных программ (2015); лауреат регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям» (2017); финалист Всероссийского конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям» (2017)</p>
<p>Перспективы практики</p>	<p>Распространение опыта работы по данной программе на всероссийском уровне через участие во всероссийских конкурсах, выступление на семинарах, конференциях, проведение мастер-классов для тренеров-преподавателей, учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, профессиональное ориентирование обучающихся для поступления в школу высшего спортивного мастерства, в высшие учебные заведения спортивной направленности, выполнение высших разрядов (КМС, мастер спорта)</p>
<p>Алгоритм действий при реализации практики</p>	<p>Тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 3 лет обучения); этап углубленной тренировки (3-5 лет).</p> <p>Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 3 лет и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке или разрядных требований.</p> <p>Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (из них 12-13% составляет самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам). Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию в течение года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:</p>

	<p>внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.</p> <p>Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.</p> <p>Учебный материал представлен по видам подготовки. В технической подготовке предусматривается изучение техники спортивной гимнастики, большое внимание уделяется хореографической подготовке. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими спортивной гимнастике, общая – средствами других видов деятельности.</p> <p>На теоретических занятиях гимнаст овладевает историческим опытом и элементами культуры спортивной гимнастики, осваивает методические основы (планирования, методов обучения), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.</p> <p>Возраст детей тренировочной группы составляет 9-14 лет, минимальное количество детей в группе составляет 8-10 человек, количество занятий 4, количество часов в неделю – 12</p>
<p>Степень сложности реализации практики (от 1 до 10 баллов)</p>	<p>10 баллов</p>
<p>Проблемные зоны, риски, открытые вопросы</p>	<p>Обновление дорогостоящего спортивного оборудования</p>
<p>Уровень удовлетворенности и заинтересованности родителей</p>	<p>100%</p>
<p>Результативность реализации практики</p>	<p>Результаты участия детей в соревнованиях по спортивной гимнастике: 1 победитель, 4 призера (1 – 2 место, 3 – 3 место) в Первенстве Тамбовской области по спортивной гимнастике (2015); 2 победителя, 3 призера (3 – 3 место) в Первенстве Тамбовской области по спортивной гимнастике (2016);</p>

	<p>2 победителя, 2 призера (1 – 2 место, 1 – 3 место) в Первенстве Тамбовской области по спортивной гимнастике (2017); 3 призера (2 – 2 место, 1 – 3 место) в Открытом Чемпионате и первенстве Липецкой области по спортивной гимнастике (2017); 1 победитель, 3 призера (1 – 2 место, 2 – 3 место) в XV Всероссийском турнире по спортивной гимнастике «Спорт против наркотиков» (2017)</p>
--	--

Руководитель образовательной организации

(подпись)

А.А. Трапезников

(расшифровка подписи)