

## Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивная гимнастика»

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

<b>Информация об авторе (держателе) практики</b>	
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
<b>Информация о практике</b>	
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"> <li>групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;</li> <li>работа по индивидуальным планам и маршрутам;</li> <li>тренировочные сборы;</li> <li>участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;</li> <li>инструкторская и судейская практика;</li> <li>самостоятельная работа, медико-восстановительные мероприятия;</li> <li>тестирование и контроль.</li> </ul> <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"> <li>умение ставить цель, пояснять и обеспечивать ее достижение;</li> <li>организовывать планирование, анализ, самооценку своей тренировочной деятельности;</li> <li>творчески применять полученные знания и навыки в решении конкретных тренировочных и соревновательных задач;</li> <li>учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач;</li> <li>применять знания, умения и навыки для самостоятельного использования средств</li> </ul>

	<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 (200x300x40 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>

работников	
Личностные достижения педагога	<p>Лауреат регионального этапа XII Всероссийского конкурса авторских дополнительных общеобразовательных программ (2015);</p> <p>лауреат регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям» (2017);</p> <p>финалист Всероссийского конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям» (2017)</p>
Перспективы практики	<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>
Алгоритм действий при реализации практики	<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>
Степень сложности реализации практики (от 1 до 10 баллов)	10 баллов
Проблемные зоны, риски, открытые вопросы	Обновление дорогостоящего спортивного оборудования
Уровень удовлетворенности и заинтересованности родителей	100%
Результативность реализации практики	<p>Результаты участия детей в соревнованиях по спортивной гимнастике:</p> <p>1 победитель, 4 призера (1 – 2 место, 3 – 3 место) в Первенстве Тамбовской области по спортивной гимнастике (2015);</p> <p>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);</p> <p>3 призера (2 – 2 место, 1 – 3 место) в Открытом Чемпионате и первенстве Липецкой области по спортивной гимнастике (2017);</p> <p>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)