

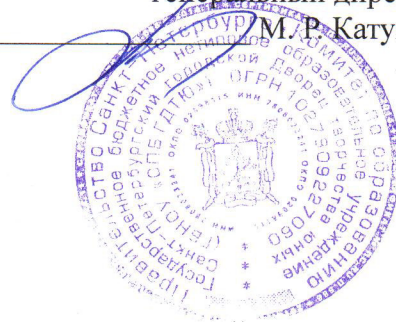
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

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

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

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

**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