

* Министерство образования, науки и молодёжной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
«Нижегородской техникум транспортного обслуживания и сервиса»

Индивидуальный учебный проект (практико-ориентировочный)

Тема: «Спортивная гимнастика»



Выполнила: Постнова Екатерина
Александровна
Обучающаяся I курса по специальности
43.01.06 «Проводник на
железнодорожном транспорте»

Г. Нижний Новгород
2019 г.

* Проблема проекта

Каждый ли человек может заниматься спортивной гимнастикой?

- ЦЕЛЬ ПРОЕКТА
- ЗАДАЧИ ПРОЕКТА
- МЕТОДЫ

* РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

Оценив результаты опроса, я сделала следующие выводы:

Рис. 1 Варианты совершенствования упражнений с лентой

- 73,1 % - это 7 специалистов использующие предметную подготовку (10 - 15 минут);
- 8,6 % - это 2 специалистов использующие сочетание ленты с другими предметами;
- 86 % - это 20 опрошенных использующие 2 ленты;
- 25,8 % - это 6 специалистов включающих ленту в разминку;
- 0 % - других предложений не было

Видно, что в тренировочном процессе преобладают такие способы совершенствования упражнений с лентой, как предметная подготовка (10-15 минут) и использование 2-х лент.

Рис. 2 Включение в разминку упражнения с лентой

- 0 % - это ответы «да, постоянно» и «другое», которыми не один из специалистов не воспользовался;
- 12,9 % - это всего 3 специалистов включающие ленту в разминку редко;
- 74,2 % - это 17 опрошенных никогда не использующих разминку с лентой;
- 12,9 % - это 3 специалистов включают ленту в разминку только в больших перерывах между соревнованиями

Разминка с лентой на практике не распространена. Это свидетельствует о том, что разминка с лентой не используется для повышения технической подготовленности у большинства специалистов

Рис. 1

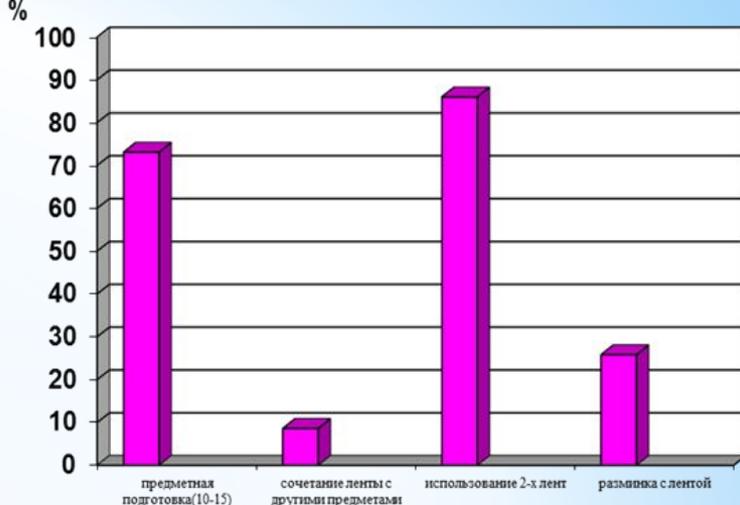
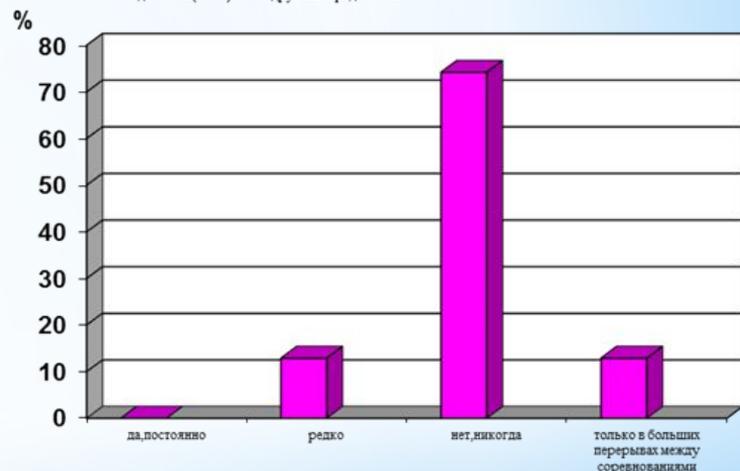


Рис. 2



Опрос по спортивной гимнастике проводился с целью выявления факта включения в разминку упражнений с лентой, используемых способов совершенствования упражнений с лентой, выявления причин препятствующих проведению разминки с лентой, если она не проводится (Образец представлен рис. 1)



Описание подготовки спортивной гимнастики

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	12-18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	7-12
Общее количество часов в год	312	416	624	832-1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-624

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) девочки	Наполняемость групп (человек)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	6	10-12	3 юн.р.
	2 год	7	10-12	2 юн.р.
	3 год	7	10-12	2 юн.р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	5-8	1 юн.р.
	2 год	9	5-8	3 разряд
	3 год	10	5-8	2 разряд
	4 год	11	5-8	2-1 разряд
	5 год	12	5-8	1 разряд

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Контрольные	1	5
Отборочные	1	4
Основные	-	4
Всего соревнований за год	2	13

* Программа соревнований и снаряды спортивной гимнастики

- Упражнение на брусьях

Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.



- Упражнения на коне

Представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.



- Упражнения на кольцах

Представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.



- Опорный прыжок

Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.





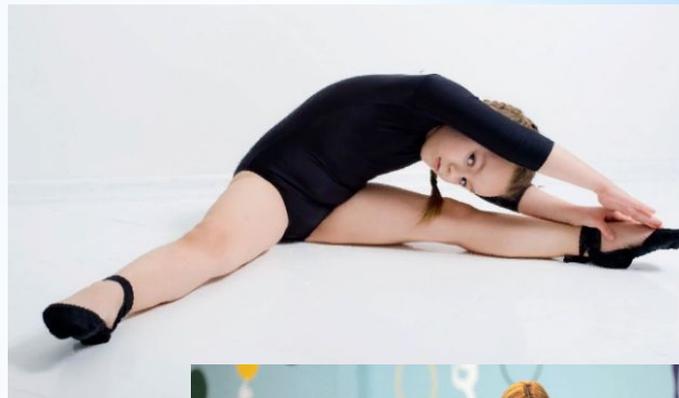
- Упражнения на перекладине
Представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусанием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.



- Упражнения на бревне
Представляют собой единую композицию из динамических и статических элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

* Причины не отдавать ребёнка в гимнастику

- Заболевания спины
- Растяжения
- Болезни костей и суставов
- Риск серьёзной травмы
- Боль
- Диета
- Большая загруженность
- Ответственность
- Необходимость полное обследование



* Положительные влияния спортивной гимнастики на человека

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма
- Формирование правильной осанки
- Развитие физических качеств (силы, гибкости, быстроты, координации)
- Овладение прикладными двигательными навыками
- Развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов
- Привитие интереса к занятиям гимнастикой



* Список информационных источников

- https://studbooks.net/715172/turizm/rezultaty_oprosa_s_petsialistov_hudozhestvennoy_gimnastike_obsuzhdeniya
- http://odush.68edu.ru/pdf/obraz/prog_sportgimnastika.pdf
- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/>
- <https://vitaportal.ru/fitnes-i-sport/10-veskih-prichin-ne-otdavati-rebenka-v-gimnastiku.html>
- <http://edu-time.ru/pub/101305>

*** Спасибо за внимание !**