

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа № 2 города Зея

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

 Е.В. Стрюкова

31.08.2021 года



АТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2  
г.Зея

 Н.М. Шумилина  
01.09.2021 года

Рабочая дополнительная общеобразовательная

# ПРОГРАММА

*по спортивной гимнастике (девушки)  
для учебно–тренировочных групп третьего,  
четвертого, пятого года обучения  
(УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5 - углублённая тренировка)*

Тренер-преподаватель – Анисимова Людмила Анатольевна  
Срок реализации – от 3 лет

г. Зея  
2021 год

### **Пояснительная записка**

В основу положена программа по спортивной гимнастике, в основу которой положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Учебный план, рассчитанный на 2-летнее и 3-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы с группами начальной подготовки, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в соответствии с требованиями по годам обучения.

#### **Этап специализированной подготовки с периодами начальной и углубленной специализированной подготовки. (9-14 лет)**

1. Период начальной специализированной подготовки – всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений, и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости решительности, умение самостоятельно работать и соревноваться). По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

2. Период углубленной специализированной подготовки – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, овладения техническими навыками, специальной физической работоспособности, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.

По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

Год обучения	Учебно-тренировочные группы			Всего часов
	3	4	5	
Теория	10	6	6	22
ОФП	90	100	100	290
СФП	110	120	120	350
Техника	450	476	476	1402
Участие в соревнованиях	8	12	12	32
Контрольные испытания	12	12	12	36
Инструкторская и судейская практика	10	10	10	30
Всего:	690	736	736	2162

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименования этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальн. число учащихся в группе	Максимальн. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
		девушки			
Учебно-тренировочный	3 года	10 - 12	не более – 16 чел.	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП III разряд
Учебно-тренировочный	4 года	11 - 13	не более – 16 чел.	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП II разряд
Учебно-тренировочный	5 лет	12 - 14	не более – 16 чел.	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП I разряд

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(таблица № 1)

	<b>УТГ</b>
--	------------

	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Правила судейства, организация и проведения соревнований	1	1	1
2. Меры предупреждения спортивного травматизма	3	3	3
3. Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	2
4. Изучение техники спортивных элементов	4	4	4
5. Терминология гимнастических упражнений	1	1	1
6. Психологическая подготовка спортсменов	1	1	1

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки		
	УТ		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Общая физическая	23	23	23
Специально-физическая	23	23	23
Технико-тактическая	48	48	48

***Содержание учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения.***

**Общая специальная и физическая подготовка.**

Соотношение времени на работу над общей и специальной физической и специально-двигательной подготовкой, с одной стороны, и спортивно-технической с другой – примерно 1/3. Сохранение большого удельного веса ОФП, СФП и СДП связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и специально-двигательной подготовки. От гимнасток этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения по времени, пространству и по степени мышечных усилий не вообще, а конкретно при выполнении собственно гимнастических упражнений.

Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Характер и дозировка упражнений изменяются в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся.

**Воспитательная работа**

На этом этапе продолжается процесс воспитания моральных качеств. Хорошая организация учебного процесса, соблюдение режима, предложенного тренером, требовательность к учащимся в выполнении заданий, личный пример тренера – обязательные условия успешной воспитательной работы.

**Психологическая подготовка**

В задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться. С этой целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций «на оценку».

#### **Медицинское обеспечение.**

В соответствии с планом подготовки углубленное медицинское обследование проводится в начале учебного года в сентябре и в середине учебного года.

Врачебный контроль осуществляется на всех этапах многолетней подготовки.

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

#### **Планирование подготовки.**

Годичный цикл подготовки делится на 3 тренировочных периода:

Подготовительный (4 месяца)

Соревновательный (5 месяцев)

Переходный (1 месяц)

Большие по времени подготовительный и соревновательный периоды позволяют гимнастам успешно освоить обязательную программу и подготовить базу для овладения сложными элементами будущих произвольных программ.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа подготовки: - базовый и специализированный. Основная педагогическая задача этапа

базовой подготовки состоит в направленном развитии специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость) на фоне повышения ОФП. Достаточное внимание уделяется и повышению уровня технической подготовки. Частными педагогическими задачами этапа специализированной подготовки является обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к освоению сложных элементов и соединений на фоне совершенствования специальных физических качеств. На этом этапе завершается обучение упражнениям обязательной программы, утверждаются элементы и соединения произвольных комбинаций, совершенствуется техника исполнения базовых элементов, разучиваются новые сложные элементы и соединения.

Основными средствами ОФП в подготовительном периоде в восстановительные дни недельного цикла должны быть спортивные и подвижные игры.

Соревновательный период имеет этап соревновательной подготовки и участия в соревнованиях, этап специализированной подготовки и переходно-подготовительный мезоцикл, который предусматривает снижение общей и специальной нагрузки. Этап соревновательной подготовки приходится на январь месяц. Для него характерен большой объём тренировочных нагрузок, выполнение комбинаций целиком. Соревновательный этап продолжается два месяца (апрель- май). Подводятся итоги проделанной за год работы.

Переходный период продолжается 1 месяц. На первый его этап приходится – июнь. На этом этапе помимо задачи восстановления, снижения общей нагрузки решается также задача спортивно-технической подготовки, в меньшем объёме.

Большое внимание на этом этапе уделяется ОФП и СФП. Занятий по ОФП проводятся с целью оздоровления, закаливания, повышения уровня общей работоспособности. Наиболее распространенная форма проведения ОФП - групповая тренировка. Она обеспечивает здоровое соперничество и высокий эмоциональный настрой. Используются спортивные игры по упрощенным правилам. Желательно чтобы 1-ый этап переходного периода проходил в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Содержание 2-го этапа переходного периода позволяет поддержать достигнутый уровень подготовки и создает хорошую базу для успешного включения в следующий годичный цикл, в котором решаются более сложные задачи.

Вариант построения недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для УТГ 3 ,4,5 годов обучения.

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Педагогическая направленность тренировочного занятия	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	Комбинации
Понедельник	Втягивающий	Общая разминка (комплекс ОРУ)		

		Акробатика: элементы обязательной программы Бревно: отработка прыжков, поворотов, равновесий из обязательной и произвольной программ. Брусья: большие обороты на верхней жерди, соскок. СФП: общий комплекс.	250	
Вторник	Основной	Акробатическая разминка В/упр: Разучивание обязательной программы Брусья, бревно- работа над базовыми элементами. СФП: упражнения на развитие гибкости.	200	
Среда	Ударный	Хореографическая разминка. Хореография, батутная подготовка. Прыжок: переворот вперед через коня. Отработка II фазы . Брусья, бревно – отработка элементов и соединений обязательной комбинации. СФП: по индивидуальным заданиям с акцентом на развитие выносливости.	250	
Четверг	Восстановительный	Активный отдых		
Пятница	Основной	Разминка на батуте Бревно: разучивание комбинации обязательной программы. Брусья: разучивание начала обязательной программы Прыжок: переворот вперед через коня –		

		акцент на толчок руками от коня. СФП: по индивидуальным заданиям с акцентом на развитие силы ног и прыгучести.		
Суббота	Основной	Общая разминка. Самостоятельная разминка (10мин.) Многоборье: разучивание первой части обязательной программы. Контрольные испытания по СФП.	300	

Вариант построения недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки для УТГ –3,4,5 годов обучения.

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Педагогическая направленность тренировочного занятия	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	Длительности
Понедельник	Втягивающий	Общая разминка (комплекс ОРУ); Прыжок: обязательный (с облегченным приземлением) Брусья, бревно: отработка первой половины обязательной комбинации СФП: упражнения для развития мышц плечевого пояса	250	
Вторник	Основной	Акробатическая разминка. Самостоятельная разминка (10мин) Брусья, бревно, в/упр: тренировка основных трудных элементов и соединений произвольных комбинаций. Прыжок: произвольный (с облегченным приземлением) СФП: упражнения для развития гибкости и силы	250	

		мышц ног.		
Среда	Ударный	Хореографическая разминка. Самостоятельная разминка (10 мин) Прыжок: обязательный Брусья, бревно, в/упр.: отработка второй половины обязательных комбинаций. СФП: круговая тренировка (6-7 станций) один круг.	300	
Четверг	Восстановительный	Активный отдых		
Пятница	Основной	Общая разминка (комплекс ОРУ) Самостоятельная разминка. Прыжок: обязательный 6-8 раз Брусья, бревно, в/упр.: отработка отдельных частей и соединений, выполнение комбинаций целиком. СФП: по индивидуальным заданиям.	250	
Суббота	Основной	Разминка на батуте. Самостоятельная разминка (20мин) Многоборье: элементы и соединения произвольной программы. СФП: по индивидуальным заданиям. Подведение итогов за неделю.		9 9
Воскресенье	Восстановительный	Отдых		

Вариант построения недельного тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе специализированной подготовки для УТГ 3,4,5 годов обучения.

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Педагогическая направленность тренировочного занятия	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	Комбинации
Понедельник	Втягивающий	Акробатическая разминка. Самостоятельная разминка. Многоборье: элементы и соединения,	250	6-8

		отдельные комбинации обязательной и произвольной программ. СФП: по индивидуальным заданиям.		
Вторник	Основной	Самостоятельная разминка Многоборье: обязательная программа- первая комбинация разминочная, вторая контрольная. После прохождения многоборья еще раз комбинация на бревне без предварительной разминки. СФП: по индивидуальным заданиям.	200	8
Среда	Ударный	Хореографическая разминка. Самостоятельная разминка. (20мин) Многоборье: элементы и соединения, комбинации произвольной программы. СФП: по индивидуальным заданиям с акцентом на развитие гибкости.	200	4-5
Четверг	Основной	Самостоятельная разминка, в том числе и на снарядах (50мин) Многоборье: произвольная программа. Упражнения на расслабление.	200	6
Пятница	Основной	Акробатическая		

		разминка Многоборье: отдельные элементы и соединения из обязательной и произвольной программ (что плохо). СФП: упражнения на гибкость.	200	
Суббота	Основной	Разминка на батуте. Самостоятельная разминка. Хореографическая подготовка. Бревно, в/упр.: отработка гимнастических элементов и соединений. Прыжок: произвольный. СФП: спортивная игра.	200	

Вариант построения недельного тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для УТГ 3, 4 и 5 годов обучения.

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Педагогическая направленность тренировочного занятия	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	Комбинации
Понедельник	Втягивающий	Акробатика (элементы произвольной программы); 3-4 вида обязательной программы – 1/2 комбинации (где хорошо – комбинация целиком) Хореография. СФП- упражнения на силу.	200 100	3
Вторник	Ударный	Общая разминка (малая акробатика), 4 вида произвольной программы – где	250 100	4

		возможно комбинация целиком; упражнения на расслабление. Акробатика – обязательная программа, совершенствование. СФП – упражнения на гибкость.		
Среда	Ударный	Индивидуальная разминка (по заданию), 4 вида обязательной программы комбинация целиком, Упражнения на расслабление Хореография, упражнения на силу.	250 150	8
Четверг	Восстановительный	Хореографическая подготовка: комплекс контрольных нормативов по ТП; СФП - упражнения игрового характера.	100	
Пятница	Ударный	Индивидуальная разминка; Многоборье: произвольная программа; упражнения на расслабление СФП – упражнения на гибкость.	250	8
Суббота	Основной	Коллективная разминка; Многоборье: обязательная и произвольная программа-	200	8

		элементы и соединения, СФП- упор на выносливость.		
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых		

Вариант построения недельного тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для УТГ 3 ,4,5 годов обучения.

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Педагогическая направленность тренировочного занятия	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	Комбинации
Понедельник	Втягивающий	Хореографическая подготовка, Акробатическая подготовка; обязательная комбинация – элементы и соединения (что плохо), СФП - упражнения на гибкость, на силу.	150 150	3
Вторник	Ударный	Акробатическая подготовка; Многоборье: произвольная программа-элементы и соединения (что плохо), упражнения на расслабление. Хореографическая подготовка. СФП – упражнения на силу.	200 150	4
Среда	Восстановительный	Коллективная разминка; 3 вида обязательной и произвольной программы - базовые элементы и соединения; СФП-упражнения на силу.	100 120	

		Батутная подготовка. Игры.		
Четверг	Основной	Коллективная разминка; 2-3 вида обязательной программы – элементы и соединения (что хорошо); упражнения на расслабление.	100	
Пятница	Основной	Индивидуальная разминка; Многоборье: обязательная программа Контрольная тренировка (модель соревнований) СФП - упражнения на силу и гибкость.	250	4
Суббота	Основной	Коллективная разминка; 2-3 вида произвольной программы-элементы и соединения (что хорошо) Упражнения на расслабление. СФП - упор на выносливость.	200	
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых		

### **Программный материал.**

Легкая атлетика:

Бег на скорость, бег по разметкам, бег с заданной скоростью, прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, переноской груза. Баскетбол, волейбол и другие.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату. Лазание по канату с помощью и без помощи ног на время. Лазание по канату с остановками. Медленное опускание в висе на руках с широким хватом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с гантелями из разных исходных положений. Движения прямыми руками у гимнастической стенки, за рейку которой закреплен резиновый бинт; поднимание рук вверх с отведением их назад за голову; то же, но круговыми движениями руками книзу и вверх; то же, но с наклоном туловища вперед (имитация выкрутов вперед, назад), то же, но стоя спиной к гимнастической стенке. В висе – подтягивание в быстром темпе (10-12 раз) подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания) то же при опускании вниз; подтягивание с отягощением.

В упоре – сгибание и выпрямление рук в быстром темпе; то же, но медленно с остановками по ходу движения; в упоре лежа (ноги на 8-10 рейке, руки на скамейке) – сгибание и выпрямление рук быстро и медленно с остановками. Выкруты в плечевых суставах с палкой, скакалкой.

Упражнения в расслаблении мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лежа; чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением). Лежа на спине – поднимание прямых ног с касанием носками пола за головой; то же, но удерживая ногами набивной мяч. Из седа и лежа на бедрах на скамейке, концы (ноги закреплены) – наклоны, повороты. Из седа и стойки – наклон вперед с касанием грудью, лбом прямых ног и удержание туловища в положении наклона 3 сек.

Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад с доставанием руками пола. Упражнения в расслаблении мышц туловища стоя, сидя, лежа. Чередование напряжений и расслаблений мышц туловища.

Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенке; то же с отягощением. Полуприседания и приседания с грузом, то же быстро с подпрыгиванием вверх. Шпагаты, опираясь ногой на 3-4 рейку гимнастической стенки, прямой шпагат и поворот вправо и влево. Стоя, сидя, лежа – свободное встряхивание и расслабление мышц ног; чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки.

В упоре лежа – перемах одной (согнутой и прямой) вперед в шпагат; в упоре лежа – перемах согнувшись. В упоре – поднимание согнутых ног в высокий угол. Из седа – опираясь на руки, поднять ноги в высокий угол. Из седа ноги врозь – опираясь на прямые руки, поднять спину (стремиться встать или пронести прямые ноги назад), с помощью. Из седа ноги врозь на брусках, хват впереди – поднимая спину, пронести согнутые (прямые) ноги в упор и возвратиться в исходное положение. В висе – поднимание прямых ног с перемахом в вис сзади и возвращение в исходное положение, не сгибая ног. Мост наклоном назад и переворотом вперед. Упражнения в расслаблении

мышц рук, туловища, ног (последовательно) стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных и всех мышц тела.

### **Хореографическая подготовка.**

Разновидности ходьбы и бега. Разнообразные соединения ходьбы и бега. Выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты. Повороты скрестным шагом вперед, назад с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики. Сочетание поворотов махом вперед, назад на 180 с вертикальным, передним равновесиями, с элементами акробатики (полет – кувырок, переворот боком, переворот боком с прыжка, рондат) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад. Повороты групп «В», «С»).

Совершенствование равновесий, прыжков, пройденных на ранних этапах. Прыжки разных групп трудности.

Боковое равновесие с наклоном вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180, 360, 540, 720, Прыжок шагом, перекидной, подбивной прыжок вперед и в сторону, прыжок касаясь, сквозной прыжок.

### **Теоретическая подготовка (см. таблицу № 1)**

**Предупреждение травматизма. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Вывихи, переломы, кровотечения

### **Терминология гимнастических упражнений.**

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.

Термины сложных гимнастических упражнений.

### **Врачебный контроль. Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

### **Изучение техники спортивных элементов..**

Понятие о технике выполнения элементов. Изучение техники выполнения осваиваемых элементов по видеоматериалам, метод. изданиям.

### **Правила судейства.**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

### **Психологическая подготовка спортсмена.**

Понятие о психологической подготовке. Ее значение и влияние на результат спортсмена.