


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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе



Н.Н. Полукеева

15 сентября 2022 г.



Директор МАОУ ДО ДЮСШ №2

Е.В. Стрюкова

15 сентября 2022 г.

Рабочая программа по спортивной гимнастике для групп УТ (девушек)

2022-2023 учебный год

для учебно-тренировочных групп первого и второго
года обучения

(УТ – 1 и УТ – 2 – ранняя специализация)

Тренер-преподаватель – Смирнова Наталья Олеговна

Возраст обучающихся – 7-9 лет

Срок реализации – 2022 - 2023 учебный год

г. Зея 2022 г.

АННОТАЦИЯ

1. Пояснительная записка

2. Задачи учебно-тренировочного этапа

2.1. Этапы специализированной подготовки с периодами начальной и углублённой специализированной подготовки (8-14 лет)

2.2. Примерный тематический учебный план распределения учебных часов

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

2.4. Теоретическая подготовка

3. Содержание учебно-тренировочного процесса.

3.1. Общая, специальная физическая и специальная двигательная подготовка

3.2. Психологическая подготовка

3.3. Воспитательная работа

3.4. Медицинское обеспечение

3.5. Восстановительные средства и мероприятия

4. Планирование подготовки гимнасток.

4.1. Программный материал

4.2. СФП

4.3. Хореографическая подготовка

4.4. Теоретическая подготовка

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.

II. Задачи учебно-тренировочного этапа

Этап специализированной подготовки с периодами начальной и углубленной специализированной подготовки. (8-14 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 годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольнопереводные 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 контрольнопереводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Год обучения	Учебно- тренировочные Всего часов		
	группы		
	1	2	
Теория	8	8	
ОФП	86	94	
СФП	76	100	
Техника	250	324	
Участие в соревнованиях	6	6	
Контрольные испытания	12	12	
Инструкторская и судейская практика			
Всего:	440	552	992

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,

технической и спортивной подготовке

Наименования этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минималн. число учащихся в группе	Максимальн. кол-во	Требования по физической, технической и спортивной

		девушки		учебных часов в неделю	подготовке на конец учебного года
Учебно-тренировочный	1 год	8 - 10	не более – 15 чел.	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 юн. разряд
Учебно-тренировочный	2 года	9 - 11	не более – 15 чел.	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП 1 юн. 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)

	УТ	
	1	2
1. История развития вида спорта в России Карелии	1	1
2. Меры предупреждения спортивного травматизма	2	2
3. Врачебный контроль, самоконтроль	1	1
4. Изучение техники спортивных элементов	1	1
5. Терминология гимнастических упражнений	2	2

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

Средства подготовки	Этапы подготовки	
	УТ	
	1	2
Общая физическая	23	23
Специально-физическая	23	23
Технико-тактическая	48	48

III. Содержание учебно-тренировочного процесса.

Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка.

Соотношение времени на работу над общей и специальной физической и специальнодвигательной 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 специальнодвигательной 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.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций психомоторных качеств. На этом этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности, в определенные

моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки. Например: умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха.

Воспитательная работа.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных – туристских мероприятиях, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества
- Дружный коллектив
- Система морального стимулирования
- Наставничество опытных спортсменов.

Медицинское обеспечение.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок; оценка адекватности, средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С той целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследование, врачебно- педагогическое наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач ДЮСШ (СДЮСШОР), работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля, тренерами.

Учащиеся учебной-тренировочных групп находятся под наблюдением врачебного диспансера. В начале учебного года (сентябрь) проводится углубленное обследование спортсменов. Повторное обследование проводится в середине учебного года (январь). Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

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 (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дни отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

IV. Планирование подготовки гимнасток.

На этом этапе обучения сохраняется четкая периодизация учебно-тренировочного процесса: подготовительный период – сентябрь-ноябрь (частично декабрь) соревновательный период – январь (частично февраль) переходный – январь (частично февраль), июнь соревновательный период март-май.

В отличие от первых двух лет обучения здесь больше соревнований, поэтому имеются мезоциклы. Соревнования, как правило, планируются на период зимних и весенних каникул и в мае. В мае проводятся контрольно-переводные испытания по спортивно-технической и специальной физической подготовке в СДЮСШОР. Программой испытаний по спортивно-технической подготовке являются классификационные упражнения соответствующего разряда. Особенности работы с гимнастками этого возраста связаны с уменьшением числа занимающихся в группе, увеличением количества часов и занятий в неделю. Это дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Игровой характер занятий вытесняется серьёзными целенаправленными тренировками. Гимнасты приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу.

Игровой метод проведения занятий – эстафеты и игры, различные виды соревнований – по-прежнему занимают большое место в учебно-тренировочном процессе, но они подчинены частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовки.

Примерный вариант недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	<p>Общая разминка (комплекс ОРУ)</p> <p>Акробатика – элементы обязательной программы</p> <p>Бревно- элементы обязательной программы.</p> <p>Брусья – элементы обязательной программы</p> <p>СФП – упражнения на гибкость</p>	250	-
Среда	<p>Хореографическая разминка</p> <p>Батут – прыжки с поворотами на 180, 360, 720, сальто вперед и назад.</p> <p>Брусья – размахивания в висе, подъёмы разгибом, подъем двумя.</p> <p>СФП – упражнения на гибкость и силу.</p> <p>Бег 10-15 м. на скорость</p>	200	-
Пятница	<p>Акробатическая разминка</p> <p>Хореография - упражнения у опоры</p> <p>Бревно- перевороты вперед, назад, боком.</p> <p>Прыжок – отработка наскока на мостик; прыжок на горку матов – переворот на спину.</p> <p>СФП – упражнения на гибкость</p>	200	-

Суббота	Общая разминка	150	-
	Вольные упражнения разучивание обязательных комбинаций.	-	
	Брусья- подъём разгибом- отмах в стойку, оборот не касаясь- соскок.		
	Испытания по программе СФП.		

Примерный вариант недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Общая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Прыжок: обязательный	200	-

	<p>Брусья: элементы обязательной программы и материала учебной программы.</p> <p>Бревно: первая половина обязательной комбинации.</p> <p>В/упражнения: первые два соединения обязательных соединений.</p>		
Вторник	<p>Хореографическая разминка</p> <p>Самостоятельная разминка (10 мин.)</p> <p>Прыжок – переворот вперед на горку матов.</p> <p>Брусья – вторая половина обязательной комбинации.</p> <p>Батут – сальто вперед и назад</p> <p>СФП – упражнения на гибкость и силу мышц плечевого пояса.</p>	200	-
Среда	<p>Коллективная разминка</p> <p>Самостоятельная разминка (10 мин.)</p> <p>Вольные упражнения полностью 2 раза</p> <p>Прыжок: обязательный (8-10 раз)</p> <p>Брусья: выполнение комбинаций.</p> <p>СФП – по индивидуальным заданием.</p>	180	2 2
Четверг	Активный отдых		

Пятница	<p>Самостоятельная разминка</p> <p>Все многоборье - работа над «отстающими элементами и соединениями»</p> <p>СФП – упражнения на силу и гибкость</p> <p>Батут – сдача контрольных элементов: сальто вперед, сальто назад, прыжок с поворотом на 360°.</p>	140	
Суббота	<p>Самостоятельная работа.</p> <p>Все многоборье: обязательные комбинации по 2 раза на каждом виде.</p> <p>Подведение итогов работы за неделю.</p>	190	8

Примерный вариант недельного тренировочного цикла переходного-подготовительного периода для УТ 1 и 2 годов обучения.

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	<p>Общая разминка</p> <p>Батут – прыжки, сальто прогнувшись.</p> <p>Брусья: базовая подготовка</p> <p>СФП: игровые упражнения.</p>	180	-
Вторник	Активный отдых		

Среда	<p>Общая разминка, подвижная игра</p> <p>Акробатика – с подкидного мостика сальто вперед с разбега</p> <p>Брусья – размахивания в висе углом, подъём разгибом из виса углом.</p> <p>СФП – упражнения на силу мышц плечевого пояса.</p>	110	
Четверг	Активный отдых		
Пятница	<p>Хореографическая разминка (35 мин)</p> <p>Жердь: большие обороты назад</p> <p>Бревно: перевороты боком, назад, вперед, фляк на низком бревне, соскоки.</p>		
	<p>В/упр.: акробатические соединения, прыжки, повороты.</p> <p>Батут: прыжки на спину и со спины на ноги, то же с поворотом на 180 .</p> <p>Заключительная часть: ОФП.</p>	180	
Суббота	<p>Акробатическая разминка (на дорожке)</p> <p>СФП – круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. (2 круга)</p> <p>Подведение итогов работы за неделю.</p>	200	

Программный материал

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками, ходьба выпадами, скрестными шагами.

Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость с высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч». Эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий, лазанием.

Специально-физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре быстро (возможно большое количество раз). Лазание по стенке и канату.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений; то же с гантелями, палкой. Сгибание и разгибание туловища, сидя и лежа на полу (ноги закреплены). Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; то же с отягощением.

Упражнения для ног: приседания на носках и всей стопе в I, II, III позициях с опорой одной рукой (обеими руками) о стенку. Выпады, взмахи и поднимание ноги вперед, назад, в сторону. Удержание поднятой ноги (как можно выше). Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, прыжки сериями по 20-30 прыжков на двух и одной ноге, прыжки на возвышение (горка матов), то же с отягощением.

Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно; упражнения на ощущение правильной осанки. Перелезание через препятствия. Лазание с помощью ног по гимнастической стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м.)

Упражнения для развития гибкости. Из стойки наклоны вперед с касанием ног лбом, из седа (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой. Мост из положения лежа, стоя. Стоя у стенки поднимание ноги как можно выше и удержание её на высоте пояса, плеч, головы. Шпагаты. Из вися стоя сзади на гимнастический (широким хватом) выкрут в плечевых суставах. В висе сзади на перекладине, на одной жерди – провисание книзу, стремясь достать пол.

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега. Разнообразные соединения ходьбы и бега, то же с движениями руками (различного характера и в разном темпе). Пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед, острый бег, высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты. Повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками. Повороты скрестным шагом вперед и назад на 180,360

Повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90,180.

Одноименные и разноименные повороты на 180, 360

Равновесия. Стойка на носках руки на поясе, то же руки вперед, в стороны вверх; у опоры, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны, на середине, вертикальное равновесие. Различные сочетания равновесий с поворотами, элементами акробатики, общеразвивающими движениями.

Прыжки. По I II III позициям, со сменой позиций ног. Различные сочетания прыжков. Прыжки толчком одной с приземлением на две ноги. Прыжки со сменой ног впереди; прыжок махом одной и толчком другой с поворотом на 180. Прыжки групп «В», «С»

Общеразвивающие упражнения. Для рук. Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх. Взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями ногами. Позиции рук.

Теоретическая подготовка

См. таблицу № 1

История развития спорта.

История возникновения спорта. Значение гимнастики в системе физического воспитания. Спортивные разряды.

Сильнейшие гимнасты и гимнастки России.

Врачебный контроль. Гигиена и закаливание.

Понятие о гигиене физических упражнений и гимнастики. Личная гигиена спортсмена. Закаливание, его значение для здоровья и профилактика заболеваний. Средства закаливания.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале. Виды страховки при выполнении гимнастических упражнений.

Терминология гимнастических упражнений.

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины сложных гимнастических упражнений.

Изучение техники спортивных элементов..

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