



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

\_\_\_\_\_ Директор М. \_\_\_\_\_

воспитательной работе

  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Полукеева  
15 сентября 2022 г.



  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Стрюкова  
15 сентября 2022 г.

Рабочая дополнительная общеобразовательная

**ПРОГРАММА**  
*по спортивной гимнастике (юноши)*  
*для учебно-тренировочных групп первого и второго года*  
*обучения (УТ-1 и УТ- 2 - ранняя специализация)*

Тренер-преподаватель – Федоров Роман Сергеевич  
Срок реализации – 1 год

г. Зея  
2022 год

## **Пояснительная записка**

В основу Рабочей учебной программы положена Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике.

Учебный план, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебнотренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Учебная программа дополнительного образования физкультурноспортивной 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.

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.

### **Цель:**

Воспитать стойкий интерес к занятиям спортивной гимнастики. Учитывая сензитивные периоды развития детей и подростков, принципы построения учебного процесса, добиться достижения высоких показателей.

### **Задачи программы:**

#### **1. Образовательные:**

Формирование двигательных навыков и умений. Освоение специальных знаний, терминологий по спортивной гимнастике.

#### **2. Оздоровительные:**

Формирование правильной осанки. Укрепление связочно-суставного аппарата. Развитие гармоничного телосложения. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Воспитание физических способностей и укреплению психического здоровья.

#### **3. Развивающие:**

Развитие координационных способностей. Развитие внимания, памяти. Формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

#### **4. Воспитательные:**

Воспитание высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности, осознающей свою неразделимость с Отечеством.

### **Задачи учебно-тренировочного этапа:**

#### **Этап учебно-тренировочный 1-2 года обучения (УТГ- 1,2 г.о.) - этап ранней спортивной специализации**

На этот этап приходится возрастной этап (сензитивный период) 7-9 лет. В этом возрасте особенно быстро развиваются такие морфологические и функциональные свойства организма, как ловкость, координационные свойства, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях.

С 9 лет быстро возрастает способность развивать максимальный темп движения, улучшается общая выносливость, быстрота двигательных действий.

*Задачи и преимущественная направленность этапа:*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники базовых элементов спортивной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в контрольных испытаниях и в соревнованиях городского и краевого масштаба;
- уточнение спортивной специализации.

*Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

### **Этап специализированной подготовки**

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 контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике)
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

**Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:**

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины).

**Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- прохождение контрольных испытаний (тестирование) по общей, специальной и физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Учебно-тематический план**

**Примерный тематический учебный план распределения учебных часов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации**

Таблица № 1

№	Разделы и параметры подготовки	Учебно-тренировочные группы	
		1г.	2г.
1.	Кол-во учебных недель	44	46
2.	Кол-во часов в неделю	10	12
3.	Теоретическая подготовка	8	8
4.	Практические занятия:		
	Общая и физическая подготовка	86	94
	Специальная физическая подготовка	76	100
	Техническая подготовка		
	• Акробатика	250	324
	• Хореография	55	80
	• Техника гимнастических упражнений	55	80
		140	164
5.	Инструкторская и судейская практика	2	8
6.	Контрольные испытания	12	12
7.	Участие в соревнованиях	6	6
8.	Выполнение разряда	2 юн.	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	440	552

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

Таблица № 2

Наименования этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Учебнотренировочный	1-2 года	7 – 9	не более – 20 чел.	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП
					2 юношеского разряда Начало освоения 1 юношеского разряда

**Общая, специальная физическая и специально-двигательная 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 гимнастов этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения по времени, в пространстве и по степени мышечных усилий не вообще, а конкретно при выполнении собственно гимнастических упражнений.

Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства.

## Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Таблица № 3

Общая физическая	9-11
Специально-физическая	18-24
Технико-тактическая	42-54

### Теоретическая подготовка

Теоретико-методическое совершенствование проходит в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 4

1. История развития спортивной гимнастики в городе Бийске, ведущие гимнасты города.	1
2. Меры предупреждения спортивного травматизма	1
3. Врачебный контроль, самоконтроль.	1
4. Изучение техники спортивных элементов	1
5. Терминология гимнастических упражнений	1
6. Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания.	1

## **Содержание учебно-тренировочного процесса.**

### **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.

### **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.

### **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 учебнотренировочных 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-педагогические наблюдения в процессе учебнотренировочных занятий.

Учащиеся учебно-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**

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, бани, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

## **Теоретическая подготовка**

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий.

1. История развития спортивной гимнастики в городе Зее, ведущие гимнасты города.

- спортивная гимнастика в городе Зее, как она зарождалась;
- первые тренеры по спортивной гимнастике; - первые мастера спорта СССР, России.

2. Меры предупреждения спортивного травматизма

- требования к занимающимся в гимнастическом зале;
- организация занимающихся при входе и выходе из зала и во время занятий;
- правила пользования спортивным инвентарем, магnezией;
- переноска матов и укладка их;
- установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

3. Врачебный контроль и самоконтроль

- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой;
- понятия о спортивной форме, утомление и переутомление;
- данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность; настроение.

4. Изучение техники спортивных элементов

Данная тематика предполагает объяснение, разбор сложных по технике элементов спортивной гимнастики.

5. Терминология гимнастических упражнений



Основные термины изучаемых упражнений. Значение терминологии, требования к терминологии, правила применения, термины гимнастических упражнений.

6. Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания:

- правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований; - гигиенические требования к местам проведения занятий;
- основы режима тренировки и отдыха;
- личная гигиена спортсмена;
- закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.

### **Планирование подготовки гимнастов.**

На этом этапе обучения сохраняется четкая периодизация учебнотренировочного процесса:

- подготовительный – сентябрь-ноябрь (частично декабрь);
- соревновательный – январь (частично февраль), май;
- переходно – подготовительный – январь (частично февраль), июнь; - восстановительный - июль, август.

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 контрольнопереводные испытания по спортивно-технической и специальной физической подготовке в ДЮСШ. Программой испытаний по спортивно-технической подготовке являются классификационные упражнения соответствующего разряда. Особенности работы с гимнастами 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 серьезными 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 учебнотренировочном 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.**

Таблица № 5

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Групповая разминка Акробатика – элементы обязательной программы Конь - одноножные махи Кольца – размахивания, выкруты СФП – упражнения на гибкость	100	-
Среда	Групповая разминка Батут – прыжки с поворотами на 180, 360, 720, сальто вперед и назад. Брусья – размахивания в упоре на руках, подьёмы Перекладина - размахивания в висе, махом вперед поворот кругом. СФП – упражнения на гибкость и силу. Бег 10-15 м. на скорость	120	-
Пятница	Групповая разминка Хореография - упражнения у опоры Кольца – выкруты Прыжок – отработка наскока на мостик; прыжок на горку матов – переворот на спину. СФП – упражнения на гибкость	110	-
Суббота	Групповая разминка Вольные упражнения - разучивание обязательных комбинаций. «Грибок»- разучивание кругов двумя. Перекладина – подьём разгибом, оборот назад в упоре, соскок дугой. Испытания по программе СФП.	150	-

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

Таблица № 6

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	<p>Групповая разминка</p> <p>Самостоятельная разминка (10 мин.)</p> <p>Акробатика – элементы обязательной программы и материала учебной программы.</p> <p>Конь – первая половина обязательной комбинации.</p> <p>Кольца – первые два соединения обязательных комбинаций.</p>	120	-
	СФП – упражнения на пассивную гибкость и на развитие силы мышц ног.		
Вторник	<p>Групповая разминка</p> <p>Самостоятельная разминка (10 мин.)</p> <p>Прыжок – ноги врозь через коня.</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>	140	-
Среда	<p>Групповая разминка</p> <p>Самостоятельная разминка (10 мин.)</p> <p>Вольные упражнения полностью 2 раза</p> <p>Конь – обязательная комбинация</p> <p>Кольца – обязательная комбинация</p> <p>СФП – круговая тренировка (один круг)</p>	10	-
Четверг	<p>Активный отдых:</p> <p>игровые виды спорта на свежем воздухе;</p> <p>посещение бани.</p>		

Пятница	Самостоятельная разминка Все многоборье - работа над «отстающими элементами и соединениями» СФП – упражнения на силу и гибкость Батут – сдача контрольных элементов: сальто вперед, сальто назад, прыжок с поворотом на 360	140	
Суббота	Самостоятельная работа Все многоборье: обязательные комбинации по 2 раза на каждом виде. Подведение итогов работы за неделю.	190	12

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

Таблица № 7

Дни недели	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
			ии
Понедельник	Групповая разминка Батут – прыжки, сальто прогнувшись. Конь - одноножные махи «Грибок» - круги двумя СФП – игровые упражнения	100	-
Вторник	Активный отдых игровые виды спорта на свежем воздухе; посещение бани.		
Среда	Групповая разминка, подвижная игра Акробатика – с подкидного мостика сальто вперед с разбега Брусья – размахивания в висе углом, подъем разгибом из вися угла. СФП – упражнения на силу мышц плечевого пояса.	110	
Четверг	Активный отдых: игровые виды спорта на свежем воздухе; посещение бассейна.		

Пятница	Хореографическая разминка (25 мин) Перекладина - элементы и соединения обязательной программы. Вольные упражнения - то же Конь – то же Батут – прыжки на спину и со спины на ноги, то же с поворотами на 180 и 360	120	
Суббота	Акробатическая разминка СФП – круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. (2 круга) Подведение итогов работы за неделю.	190	12

### **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 перекладине (широким хватом) выкрут в плечевых суставах.

### **Хореографическая подготовка**

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов, на расширение арсенала выразительных средств. Она является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть теснейшим образом связана с другими видами подготовки гимнастов.

### **Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочную группу на этап ранней спортивной специализации**

Таблица № 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростносиловые качества	Бег на 20 м. Возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта
	Прыжок в длину с места. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Сила	Подтягивание из вися на перекладине, хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний. Засчитывается каждое подтягивание если в высшей точки подъема подбородок располагается над перекладиной.
	Поднимание ног до прямого угла в вися на гимнастической стенке. Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого касания ногами стенки (считается кол-во раз).
	Угол в вися на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки, секундомер выключается.
	Отжимание в упоре лежа на гимнастических скамейках. Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч тестируемого. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела.

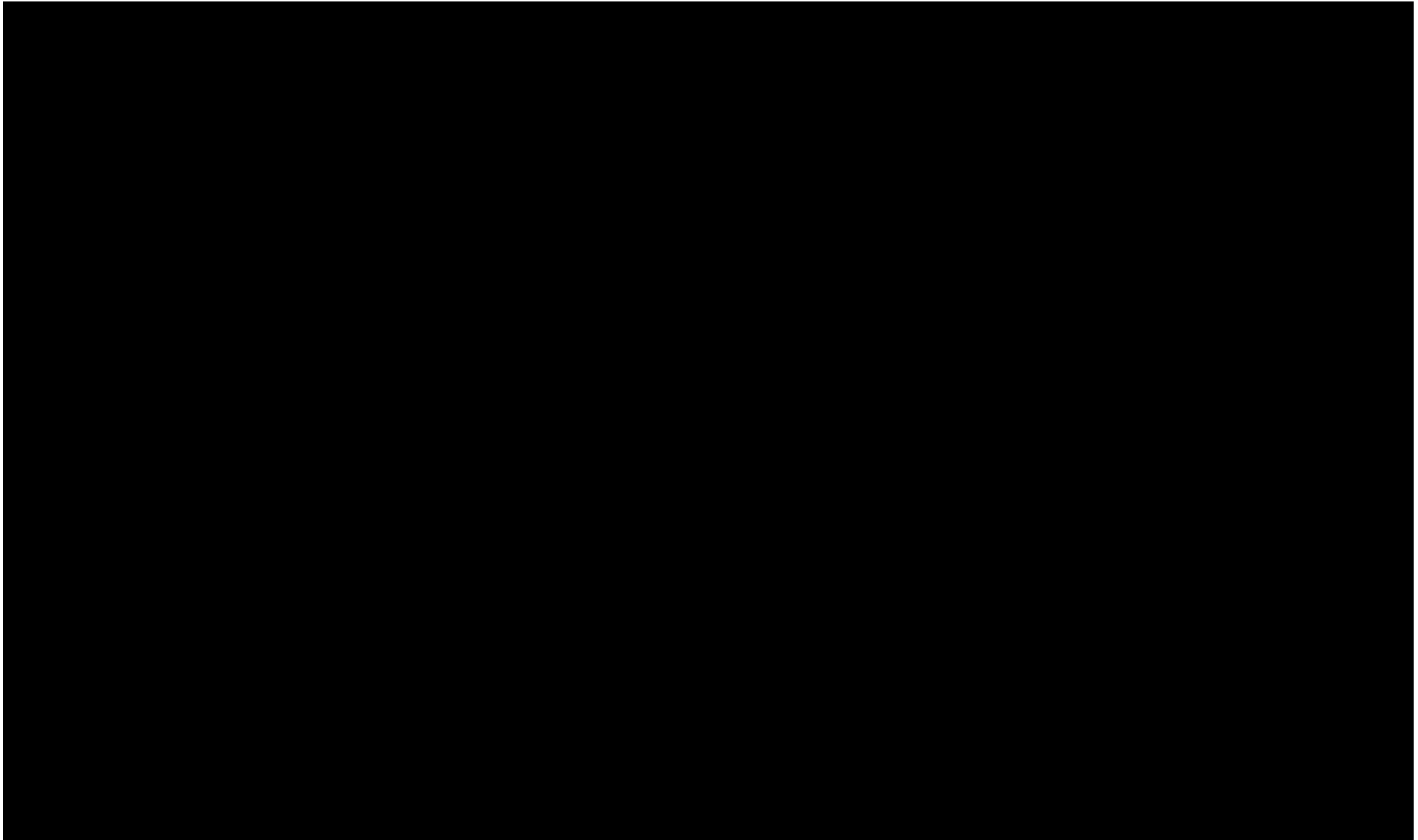
Гибкость	Шпагаты: левый, правый, прямой. Без сбавок - носки оттянуты, руки вверх, ноги полностью прилегают к полу.
	Наклон вперед. Ноги врозь. Без сбавок – все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх.
	Мост. Без сбавок – ноги, руки прямые, плечи перпендикулярны полу.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Ниже приводятся данные для тестирования гимнастов по всем основным видам физических качеств. Каждый тест представлен в шкальной метрической форме (сантиметры, секунды, количество повторений, размер сбавок) с переводом в баллы.

В определенных случаях тренеру, производящему тестирование, предоставляется возможность на свое усмотрение уточнять оценку в баллах с учетом качества исполнения.

Учащиеся, набравшие в конце учебного года от 7,5 баллов до 10 за каждый тест, выполняют норматив и переводятся в учебно-тренировочную группу второго года обучения. Учащиеся, набравшие от 0,5 до 7,0 баллов продолжают обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

**Тестирование гимнастов**  
**Тестирование физической и технической подготовленности**





голове (с)										
<b>СФП гимнастов 9-10 лет</b> <i>1. Скоростно–силовая подготовленность</i>										
Бег 20 м. (с)	3.4-3.5	3.6-3.7	3.8-3.9	4.0-4.1	4.2-4.3	4.4-4.5	4.6-4.7	4.8-4.9	5.0-5.1	5.2-5.3
Прыжок в длину с места (см)	210-205	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125	124-115
Лазанье по канату (с)	9.2-9.8	9.9-10.4	10.3-11.2	11.3-12.0	12.1-12.8	12.9-13.5	13.6-13.9	14.0-14.3	14.4-14.7	14.8-15.0
Стойка согнувшись (спичаг) ноги врозь на брусьях (кол. раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол раз) учитывается качество исполнения	7	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Горизонтальный вис на кольцах (с)	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5	4	3	2	1
Стойка силой на брусьях (кол.раз)	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1
<i>2. Гибкость</i>										
Два шпагата. Наклон, мот, удержание правой, левой, вперед, назад, в сторону, (сбавки)	0	0.1-0.5	0.6-1.0	1.1-1.5	1.6-2.0	2.1-2.5	2.6-3.04	3.1-3.5	3.6-4.0	4.1-4.5
<i>3. Специальная выносливость</i>										
Круги двумя на коне в ручках (кол.раз)	60-57	56-51	50-45	44-39	38-33	32-27	26-21	20-15	14-9	8-3

Стойки на руках на полу (с)	60-57	56-51	50-45	44-39	38-33	32-27	26-21	20-15	14-9	8-3
--------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-----

### **Планируемые образовательные результаты обучающихся**

- стабильность состава группы обучающихся;
- освоение базовых учебных и соревновательных упражнений;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- выполнение нормативов ОФП и СФП II юношеского разряда;
- присутствие у ребенка волевых качеств, (смелости, решительности) патриотических;
- присутствует умение самостоятельно работать и соревноваться.

Результаты отслеживаются по посещаемости занятий, работоспособностью, динамике роста показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков должен соответствовать требованиям контрольнопереводных нормативов.

