

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная школа города Зеи

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина, 5 тел. 8 (41658) 2-20-57

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Н.Н. Полукеева



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО СШ г.Зеи  
от «01» сентября 2023 г. № 154 од  
Е.В. Стрюкова



Рабочая дополнительная общеобразовательная

**П Р Д Г Р А М М А**  
*по спортивной гимнастики (мальчики)*  
*для групп начальной подготовки первого и второго*  
*годов обучения (НП -1, НП - 2)*

Тренер-преподаватель - Федоров Роман Сергеевич  
Возраст обучающихся - 7-9 лет  
Срок реализации - 2023 - 2024 учебный год

г. Зея  
2023 год

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана для мальчиков и девочек, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки первого, второго года обучения в МАУ ДО СШ г.Зеи.

Рабочая программа тренера-преподавателя - нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения вида спорта спортивная гимнастика. В основу рабочей программы положена дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике МАУ ДО СШ г. Зеи.

Целью рабочей программы тренера-преподавателя является:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся.
2. Выполнение программы 3, 2 юношеского разряда.
3. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
4. Воспитание высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Результатом освоения программы является: -выполнение программ 3 и 2 юношеского разряда;  
-повышения уровня разносторонней физической, функциональной подготовленности;  
-выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на тренировочный этап;  
-воспитание волевых качеств (смелости решительности, умение самостоятельно работать и соревноваться).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, учащихся являются: овладение теоретическими знаниями и навыками необходимого уровня, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение нормативов 1 юношеского разряда.

## **2. Структура системы подготовки на начальном этапе подготовки**

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к совершенствованию спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробногликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), а также минимальный возраст для зачисления на Программу приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), а также минимальный возраст для зачисления на Программу

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Максимальный возраст зачисления
Начальная подготовка	1-ый год	7	25
	2-ой год	7-8	20

**Минимальные требования к материально-техническому обеспечению для реализации программы:**

наличие тренировочного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, для прохождения обучения по программе (таблица № 2).

Таблица № 2

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Брусья гимнастические женские	штук	1
4.	Мостик гимнастический	штук	1
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
5.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
6.	Конь гимнастический маховый	штук	1
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
10.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическая	пара	1
11.	Рама с кольцами гимнастическая	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
12.	Дорожка для разбега	комплект	1
13.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
14.	Маты гимнастические	штук	20
15.	Мостик гимнастический	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
16.	Батут	штук	1
17.	Гантели переменной массой от 2 до 6,5 кг	комплект	1
18.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
19.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	1
20.	Козел гимнастический	штук	1
21.	Магnezия	штук	3
22.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
23.	Музыкальный центр	штук	1
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Скакалка гимнастическая	штук	20
26.	Скамейка гимнастическая	штук	4
27.	Стенка гимнастическая	штук	4

### 3. Соотношение объемов обучения по предметным областям

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено его в структуре (Таблица № 3).

В процессе реализации Программы этапа начальной подготовки по

спортивной гимнастике предусмотрено следующее соотношение объёмов:

- теоретическая подготовка в объёме 10% от общего объёма;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме 20% от общего объёма учебного плана;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объёма учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объёме от 20% от общего объёма учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 5% от общего объёма учебного плана;
- организация возможности посещать обучающимися официальных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Рабочей программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.
- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки, обучающихся на этапе начальной подготовке по виду спорта спортивная гимнастика;
- ориентации на достижение результатов освоения Рабочей программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Рабочей программы по годам обучения.

Учебный год начинается 1 сентября.

Таблица № 3

**Учебный план**

Предметные области	Количество часов в год		Форма промежуточной (итоговой) аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	НП-2		
Теоретическая подготовка	6	6	Т	10%
Общая физическая подготовка	94	70	Т	20%
СФП	50	60	Т	45%
Техническая подготовка	—	113	Т	20%
Контрольные испытания	6	9		5%
Участие в соревнованиях	4	6		100%
<b>Итого</b>	160	264		

Т - тестирование по предметной области.

Продолжительность учебного года составляет 40-44 недели, из них нерабочие праздничные дни - 2 недели.

Продолжительность каникул составляет 10 недель.

В учебном плане предусмотрены формы проведения промежуточной аттестации обучающихся. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

В праздничные дни тренировочные занятия не проводятся.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность тренировочного занятия при реализации Программы по спортивной гимнастике рассчитана в академических часах (академический час - 30 мин) с учетом возрастных особенностей и этапов (периодов) подготовки занимающихся и не превышает: на этапе начальной подготовки - 2 часов.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в МАУ ДО СШ г.Зей.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальными планами подготовки.

### **Теоретическая подготовка**

На этапе начальной подготовки учащимся предоставляется такие теоретические знания как:

- Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности;
- Значение гимнастики в системе физического воспитания школьников;
- Нормативы для выполнения разрядов в спортивной гимнастике.

Гигиена и закаливание.

- Понятие о гигиене физических упражнений и гимнастики. Личная гигиена спортсмена, занимающегося гимнастикой. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.
- Закаливание, его значение для здоровья и профилактики заболеваний. Средства закаливания.

### **Меры предупреждения спортивного травматизма.**

- Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности.

### **Терминология гимнастических упражнений.**

- Значение терминологии. Правила применения терминов. Термины сложных гимнастических упражнений.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются в основном средствами других негимнастических видов спорта и двигательной активности.

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки:

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, закидывая бедро назад, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость с высокого старта 20 - 30 метров. Бег 200 - 400 метров. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2 км). Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с места и разбега.

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом.

Подвижные игры: игры типа эстафет с бегом, преодолением препятствий, переносом предметов, метанием.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного - локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или «щадящий» характер, использоваться для восстановления функций организма. Важным аспектом СФП в спортивной гимнастике является комплексное развитие физических качеств, в специфических режимах работы, характерных для каждого вида гимнастического многоборья.

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки:

Упражнения для развития силы:

- Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.
- Отжимания, в упоре на брусьях.
- Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».
- Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами

«щучка».

- Лежа на животе удержание тела, прогнувшись руки вверх «самолет».
- «Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх.
- «Качалка» лежа на правом, левом боку.
- На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.
- Сидя на скамейке, ноги закреплены - разгибание, сгибание туловища.
- Лежа на скамейке на бедрах, лицом вниз - поднимание туловища до горизонтального положения.
- Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.
- Лазание по канату с ногами.
- Лазание по канату без ног.
- Передвижение в упоре на параллельных брусьях.
- Переворот силой в упор на перекладине или на нижней жерди.
- Приседание на правой, левой ноге у опоры.

Упражнения для развития гибкости:

- Наклоны вперед ноги вместе.
- Наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге.
- Мост
- Шпагат прямой, правый, левый.
- Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.
- Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести:

- С места в высоту.
- С места на горку матов.
- С места в длину.
- Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.
- Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.
- С разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.
- С разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание на скорость 15-20 метров.
- Челночный бег 10-15 метров.
- Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Содержание технической подготовки для третьего юношеского разряда (мальчики)**

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Обязательная программа:**

И.П.- О.С.

1. Упор присев, кувырок вперед, кувырок вперед, упор присев
2. Упор лёжа, поворот кругом в упор сзади



3. Сед ноги вместе, руки дугами через стороны вверх, наклон вперёд, руки ладонками на ковре (держать 2 сек.)
4. Лечь на спину руки вверх, мост (держать 2 сек.)
5. Лечь на спину, стойка на лопатках (держать 2 сек.), перекатом вперёд упор присев
6. Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, приземление

**Контрольные нормативы:**

1. Кувырок вперёд
2. Кувырок назад
3. Стойка на голове - держать

### **КОНЬ - МАХИ**

**Обязательная программа:**

И.П. - О.С. стоя лицом к коню, руки на ручках

1. Наскок в упор (обозначить)
2. Мах вправо, мах влево, мах вправо, мах влево
3. Упор (обозначить)
4. Сгибая ноги продев вперёд через угол, упор сзади (обозначить)
5. Силой через угол, сгибая ноги продев назад и соскок назад прогнувшись, встать лицом к коню

**Контрольные нормативы:**

1. Размахивание в упоре

### **КОЛЬЦА**

**Обязательная программа:**

И.П. - вис

1. Силой вис углом (держать 2 сек.), разгибаясь, мах назад
2. Мах вперёд, мах назад
3. Махом вперёд вис согнувшись (обозначить)
4. Вис прогнувшись (обозначить)
5. Вис согнувшись
6. Мах назад, мах вперёд
7. Махом назад соскок

**Контрольные нормативы:**

1. Размахивания в виси
2. Вис прогнувшись
3. Вис согнувшись

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

**Обязательная программа:**

И.П.- О.С.

1. С разбега, с одного моста, прыжок вверх прямыми ногами в полуприсед на возвышенность высотой 60 см.
2. Прыжок, вверх прогнувшись, приземление

**Контрольные нормативы:**

1. Прыжок на горку матов в положение, лежа на грудь

2. Прыжок на горку матов в положение упор присев

### **БРУСЬЯ**

#### **Обязательная программа:**

И.П. - стоя в середине брусьев

1. С наскока упор (обозначить)
2. Угол (держать 2 сек.)
3. Мах назад, мах вперёд
4. Мах назад, мах вперёд
5. Мах назад, толчком двумя рук соскок встать между жердями

#### **Контрольные нормативы:**

1. Размахивания в упоре
2. Из упора махом назад соскок

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

#### **Обязательная программа: И.П.- вис**

1. Из вися, силой через угол, продев ноги, вис согнувшись, опуститься в вис сзади (обозначить)
2. Силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в угол (держать 2 сек.)
3. Три маха изгибами
4. Махом вперёд соскок вперёд

#### **Контрольные нормативы:**

1. Из упора стоя подъём переворотом в упор и махом назад соскок  
Размахивания изгибами с переходом в махи вперед и назад.

### **Содержание технической подготовки для второго юношеского разряда (мальчики)**

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

#### **Обязательная программа:**

И.п.-основная стойка

1. Левую руку в сторону, повернуть голову налево
2. Правую руку в сторону, повернуть голову направо
3. Наклон назад, руки в стороны ладонями вперед
4. Выпрямляясь, руки вверх ладонями вперед
5. Равновесие «Ласточка» на правой (левой), руки вверх в стороны
6. Держать 3 секунды
7. Выпрямляясь, махом левой, руки вверх
8. Переворот в сторону
9. Поворот налево (в основном направлении), приставляя правую, руки вниз
10. Подняться на носки, руки дугами вперед-вверх
11. Шаг левой (правой), руки вниз назад, толчком левой и махом правой прыжок со сменой положения ног, руки дугами вперед - вверх - в стороны
12. Шаг левой, руки в низ
13. Толчком левой и махом правой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев

14. Прямой шпагат (держать 3 сек.) руки в стороны
15. Упор лёжа на согнутых руках
16. Упор лёжа
17. Упор присев
18. Прыжок вверх прогнувшись

**Контрольные нормативы:**

1. Кувырок вперед в упор стоя согнувшись
2. Кувырок назад согнувшись
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках
4. Переворот в сторону
5. С места прыжок вверх (вальсет) и переворот в сторону
6. Шпагат
7. Равновесие «Ласточка»

### **КОНЬ - МАХИ**

**Обязательная программа:**

1. Из упора на ручках мах левой влево
2. Мах правой вправо
3. Перемах левой вперёд, мах правой, перемах левой назад
4. Перемах правой вперёд, мах левой, перемах правой назад
5. Перемах левой вперёд, перемах правой соскок прогнувшись с поворотом на 90

**Контрольные нормативы:**

1. Размахивания в упоре сзади
2. Размахивания в упоре ноги врозь, правая (левая) впереди

### **КОЛЬЦА**

**Обязательная программа:**

1. Размахивания в висе
2. Махом вперёд вис прогнувшись
3. Вис согнувшись
4. Мах назад
5. Мах вперёд и соскок дугой

- Контрольные нормативы:**
1. Размахивание в висе

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

**Обязательная программа:**

1. Прыжок ноги врозь (конь в ширину, высота 100 - 110 см.)

**Контрольные нормативы:**

1. Со стойки на руках курбетовым движением выполнить стойку ноги врозь, руки в стороны - вверх

### **БРУСЬЯ**

**Обязательная программа:**

1. Наскок в упор, угол (держать 3 сек.)
2. Сед ноги врозь

3. Кувырок вперёд в сед ноги врозь
4. Через высокий угол (под 45) мах назад
5. Мах вперёд
6. Махом назад соскок

**Контрольные нормативы:**

1. Размахивания в упоре (не ниже горизонтального положения)
2. Угол в упоре (держат 10 секунд)

## ПЕРЕКЛАДИНА

**Обязательная программа:**

1. Подъём переворотом в упор
2. Мах назад в упоре
3. Оборот назад в упоре 4. Соскок дугой

**Контрольные нормативы:**

1. Размахивание в висе
2. Оборот назад в упоре

## Содержание технической подготовки для первого юношеского разряда (мальчики)

### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Обязательная программа:**

И.П. - О.С.

1. Равновесие любое (держат 2 сек.)
2. Руки вверх и с шага переворот боком 4. Переворот боком с поворотом на 90 в О.С.
5. Сед с прямыми ногами и кувырок назад в упор присев, встать
6. С 2-3 шагов разбега, толчком двумя прыжок вверх в группировку, встать в О.С.
7. Падение вперёд в упор лёжа на согнутые руки, упор лёжа, шпагат любой руки в стороны (держат 2 сек.)
8. Опорой прямыми руками, силой прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)
9. Упор присев, стойка на голове (держат 2 сек.)
10. Опустить прямые ноги, коснуться ковра носками ног
11. Разгибаясь отжаться в стойку на руках (обозначить), кувырок вперёд в упор присев
12. Прыжок вверх с поворотом на 360, приземление

**Контрольные нормативы:**

1. Кувырок вперед в упор стоя согнувшись
2. Кувырок назад согнувшись
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках
4. Переворот в сторону
5. С места прыжок вверх (вальсет) и переворот в сторону
6. Шпагат
7. Равновесие «Ласточка»

## **КОНЬ - МАХИ**

### **Обязательная программа:**

И.П. - О.С. стоя лицом к коню, руки на ручках

1. Наскок в упор мах вправо, мах влево, мах вправо
2. Перемах левой вперёд, мах вправо, перемах левой назад
3. Перемах правой вперёд, мах влево, перемах правой назад
4. Перемах левой вперёд, перемахом правой соскок с поворотом на 90, встать левым боком к коню

### **Контрольные нормативы:**

1. Размахивания в упоре сзади
2. Размахивания в упоре ноги врозь, правая (левая) впереди

## **КОЛЬЦА**

### **Обязательная программа:**

И.П. - вис

1. Из вися силой вис согнувшись
2. Силой опуститься в вис сзади (обозначить)
3. Силой, сгибаясь, вис согнувшись
4. Вис прогнувшись (держать 2 сек.)
5. Махом назад выкрут вперёд в вис прогнувшись
6. Мах назад, мах вперёд, мах назад
7. Махом вперёд через выкрут назад соскок

### **Контрольные нормативы:**

1. Размахивание в вися

## **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

### **Обязательная программа:**

И.П. - О.С.

1. Прыжок, вверх прогнувшись, приземление
2. С разбега, с одного моста, прыжок в стойку на руках на возвышенность высотой 90 см. и кувырок вперёд в упор присев

### **Контрольные нормативы:**

1. Со стойки на руках курбетовым движением выполнить стойку ноги врозь, руки в стороны - вверх

## **БРУСЬЯ**

### **Обязательная программа:**

И.П. - стоя поперёк внутри брусьев

1. С насока упор, угол (держать 2 сек.)
2. Сед ноги врозь
3. Переставить руки вперёд, силой соединить ноги назад, мах вперёд
4. Мах назад, махом вперёд сед ноги врозь
5. Через высокий угол, разгибом мах назад
6. Мах вперёд
7. Махом назад соскок прогнувшись

### **Контрольные нормативы:**

1. Размахивания в упоре (не ниже горизонтального положения)
2. Угол в упоре (держат 10 секунд)

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

#### **Обязательная программа:**

И.П. - вис

1. Три маха изгибами
2. Махом вперед подъем переворотом в упор
3. Отмах
4. Оборот назад в упоре, мах дугой
5. Махом назад соскок прогнувшись

#### **Контрольные нормативы:**

1. Размахивание в висе
2. Оборот назад в упоре

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

#### **Основные задачи психологической подготовки на начальном этапе:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности; - развитие коммуникативных свойств личности; - развитие и совершенствование интеллекта.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В работе с юными гимнастами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Волевой подготовке обучающегося способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть тренировочного процесса. Выносливость как вырабатываемая способность

личности преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Волевая подготовка осуществляется прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки.

В развитии воли обучаемого особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также самовоспитания спортсмена.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного гимнаста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки личности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей. Уже на начальном этапе обучающиеся должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о системе судейства в спортивной гимнастике.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией спортивной гимнастикой и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Для получения судейской практики по спортивной гимнастике каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Правила проведения соревнований, и ранг соревнований.
2. Понятие о системе оценки упражнений на снарядах.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть правильно организованной системы тренировки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками

рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (подвижные игры), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается.

Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

Результатом освоения Рабочей программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в Теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

### **Обеспечение техники безопасности на занятиях**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий, правилами пользования спортивным инвентарём.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

Тренер является в спортивный зал к началу занятий. При отсутствии тренера



группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный вход и выход группы на занятие.

Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся. Занятия в зале без тренера запрещены.

### **Соревновательная деятельность**

Рабочей программой предусмотрено участие обучающихся в школьных и городских соревнованиях, которые являются контрольными и отборочными для участия в соревнованиях более высокого уровня.

Таблица № 4 Объем

соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности	Этап начальной подготовки 1 года обучения	Этап начальной подготовки 2 года обучения
часы	2	2
количество соревнований	1	1

### **План проведения и содержание тренировочного сбора в каникулярный период**

При организации тренировочных сборов в каникулярный период определяющим и важным является сумма факторов и условий: вид спорта, схема режима дня для участников сбора, комплекс мероприятий по закаливанию и личной гигиене, соблюдение схемы самоконтроля и санитарно-просветительской работы в условиях сборов.

Решение таких серьезных задач возможно только при комплексном подходе, при постоянном творческом труде тренеров-преподавателей, при нахождении новых форм в организации физкультурной и спортивной работе. Высокие результаты спортивных достижений могут быть достигнуты при использовании круглогодичности, непрерывности тренировочного процесса, при умелом и грамотном подходе использования максимальных нагрузок, правильно чередуя и сочетая тренировочные нагрузки с отдыхом.

**Примерный план проведения тренировочного сбора в каникулярный период в группах начальной подготовки (НП-1,2)** Период проведения тренировочного сбора: с 01.06.2019 г. до 30.06.2019 г. Цель: Повышение общефизической и специальной подготовки. Задачи: 1. Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка.

2. Изучение основ техники спортивной гимнастики.

Место проведения: МАУ ДО СШ г. Зеи.

<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>	
<b>Дни недели</b>	<b>Тема занятия</b>
понедельник	Обучение обязательной программы упражнений на вольных упражнениях

вторник	Обучение обязательной программы упражнений на коне-махи
среда	ОФП с элементами подвижных игр
четверг	Игровая тренировка
пятница	Совершенствование упражнений в парах
суббота	СФП с элементами акробатики
воскресенье	День отдыха
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>	
понедельник	Обучение обязательной программы упражнений на кольцах
вторник	Обучение обязательной программы на опорном прыжке
среда	Обучение обязательной программы упражнений на брусьях
четверг	ОФП и СФП.
пятница	Обучение обязательной программы упражнений на перекладине
суббота	Обучение обязательной программы на вольных упражнениях
воскресенье	День отдыха
<b>ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ</b>	
понедельник	Обучение обязательной программы упражнений на кольцах
вторник	Обучение обязательной программы упражнений на опорном прыжке
среда	Обучение обязательной программы упражнений на брусьях
четверг	ОФП и СФП.
пятница	Обучение обязательной программы упражнений на перекладине
суббота	Обучение обязательной программы упражнений на вольных упражнениях
воскресенье	День отдыха
<b>ИТОГО: 21 день</b>	

### **Хореография и акробатика**

Хореография является неотъемлемой частью технической подготовки в спортивной гимнастике. Без систематической работы на основе классической хореографии невозможно подготовка гимнаста высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимое не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде. Содержание акробатической подготовки:

- \* кувырки в группировке вперед, назад; кувырки вперед со стойки на руках;
- \* кувырок назад в стойку на руках;
- \* перевороты боком, медленные перевороты вперед, назад; перевороты вперед на две, на одну;
- \* рондат,
- \* фляки; рондат-фляк;
- \* сальто в группировке вперед, назад с батута.

### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа обучающегося - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как созидатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов. Самостоятельная работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься) с учетом индивидуального задания тренера-преподавателя;
- просмотр аудио и видео материалов; • посещение спортивных мероприятий.

### **ПРИМЕРНЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД**

Группа НП - 1,2

Период с 01. 07.2019 г. по 31.08.2019 г.

№	Предметная область	Задание
1.	Теория и методика физической культуры	Написать реферат на тему: "Развитие спортивной гимнастики в России".

2.	Общая физическая подготовка	<p>1. Упражнения направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости</p> <p>2. Подвижные игры с предметами (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая палка и прочее)</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>1. Упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны)</p>
		<p>2. Прыжковые упражнения на месте, в стороны, вперед-назад, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу.</p> <p>2. Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отжимания, подтягивания, лазание по канату, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.</p> <p>3. Упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.</p>
4.	Избранный вид спорта	<p>1. Упражнения на гибкость шпагаты и т.д.;</p> <p>2. Хореография и акробатика</p> <p>3. Обязательная программа на вольных упражнениях; коне-махи; кольцах; опорном прыжке; брусках; перекладине.</p>

Составил тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись расшифровка

### **Система контроля и зачетные требования**

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется учреждением самостоятельно.

Оценка степени освоения и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий.

Промежуточная и итоговая аттестации проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний по каждой предметной области. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется во всех группах по завершению учебного года. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по Программе.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися. Итоговая аттестация считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе.

Таблица № 5

<b>Год обучения</b>	<b>Минимальные требования по спортивной подготовке к обучающимся для комплектования учебных групп к началу учебного года</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
НП-1 года обучения	Без разряда	Без разряда
НП-2 года обучения	3 юношеский разряд	3 юношеский разряд

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (МАЛЬЧИКИ)**

	№1	№2	№3	№5	№6	№7
Баллы	Бег 20 метров (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивание в висе (кол-во)	Отжимание в упоре (кол-во)	Угол в упоре (сек.)	Гибкость (сбавка в баллах)
10.0	3.6	170	10	10	10	0.0
9.5	3.7	165				
9.0	3.8	160	9	9	9	0.1
8.5	3.9	155				
8.0	4.0	150	8	8	8	0.2
7.5	4.1	145				
7.0	4.2	140	7	7	7	0.3
6.5	4.3	135				
6.0	4.4	130	6	6	6	0.4
5.5	4.5	125				
5.0	4.6	120	5	5	5	0.5
4.5	4.7	115				
4.0	4.8	110	4	4	4	0.6
3.5	4.9	105				
3.0	5.0	100	3	3	3	0.7
2.5	5.1	95				
2.0	5.2	90	2	2	2	0.8
1.5	5.3	85				
1.0	5.4	80	1	1	1	0.9
0.5	5.5	75				
0.0	5.6	70				1.0