

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

ПРОГРАММА

*По спортивной гимнастике (девушки)
для групп начальной подготовки второго года обучения
(НП-2)*

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Тренеры-преподаватели:

Анисимова О.А.

Засухина О. А.

Смирнова Н.О.

Возраст обучающихся - 7-9 лет

г. Зея
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Спортивная гимнастика» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (Текст). - М.; Советский спорт, 2005. - 420с. ISBN5-9718-0013-2, Ю. К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительной группы, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 № 41;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность:

Состоит в том, что она ориентирована на подготовку гимнасток определенного возраста на один год, с учетом изменений к композиционным требованиям исполнения упражнений и изменений норм, требований и условий выполнения разрядных требований.

Изменения, внесенные в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнастов.

Возраст детей:

В реализации данной программы участвуют дети от 7 до 9 лет.

Сроки реализации:

Данная программа реализуется в течение всего календарного года, состоит из 44 - недельного цикла, общее количество часов в год - 264, количество часов в неделю - 6, количество занятий в неделю - 3.

Форма обучения - очная.

Режим занятий:

Учебный материал включает теоретические, практические занятия и

тестирования. Занятия проводятся в системе дополнительного образования, в МАУ ДО СШ города Зеи.

Цели и задачи:

Целью данной программы является формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие задачи:

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.

- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по спортивной гимнастике у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера - контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития учащихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе учащиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения норматива II юн. - I юн. разрядов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

**Годовой учебный план для группы начальной подготовки 2 года обучения
44 недели (из расчета 6 часов в неделю)**

№	Разделы и параметры подготовки	Начальной подготовки
		2 год
1.	Кол-во учебных недель	44
2.	Кол-во часов в неделю	6
3.	Теоретическая подготовка	6
4.	Практические занятия:	
	Общая и физическая подготовка	70
	Специальная физическая подготовка	60
	Техническая подготовка	113
	• Акробатика	40
	• Хореография	40
	• Техника гимнастических упр.	33
5.	Инструкторская и судейская практика	-
6.	Контрольные испытания	9
7.	Участие в соревнованиях	6
8.	Выполнение разряда	3 юношеский
	ВСЕГО ЧАСОВ:	264

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ**

Методическое обеспечение

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Тренировочное занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

На занятиях спортивной гимнастикой теория и практика не отделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и

анализа (показ, беседа, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанниц, в процессе выполнения движений под музыку. Учебно-тренировочные занятия проводятся в МАУ ДО СШ.

Этапы многолетней подготовки.

Теория и практика спортивной гимнастики предусматривает 4 этапа подготовки:

1. спортивно-оздоровительный
2. начальной подготовки
3. учебно-тренировочный
4. спортивного совершенствования

Каждый этап имеет свои задачи:

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах **начальной подготовки** является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнастов и гимнасток.

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

Обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;

Развитие специальных физических качеств;

Совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы» на снарядах;

Освоение сложных элементов и соединений;

Выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;

Воспитание специальной выносливости;

Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;

Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

Повышение общей физической подготовки

Воспитание волевых качеств.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Теоретическая подготовка.

Развитие спортивной гимнастики в России.

Гигиенические знания и навыки.

Инструктажи (согласно календарному плану)

Беседы на различные темы, согласно возрасту и календарному плану.

Формы занятий по спортивной гимнастике

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое)
3. Участие в соревнованиях.
4. Восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов
6. Индивидуальные занятия.
7. Домашнее задание.
8. Спортивно-оздоровительные лагеря.
9. Спортивно-массовые мероприятия.

Методы обучения

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. Беседа, рассказ, объяснения, разбор
2. Указания, распоряжения, описания.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. Использование учебных, наглядных пособий видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнастов;
2. Демонстрация (живой показ, пример);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. Метод упражнений;
2. Целостный и расчленённый методы разучивания;
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Метод круговой тренировки.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей, занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Воспитательная работа.

В спортивной подготовке 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.

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

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. упражнения для развития силы мышц рук
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. упражнения для развития мышц спины
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. упражнения для развития выносливости
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. упражнения для развития координации
9. элементы хореографии
10. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом

многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. наклоны вперед из различных исходных положений
2. шпагаты
3. «мост»
4. махи ногами
5. стойки на руках
6. специальные упражнения на брусьях
7. упражнения для развития специальной прыгучести
8. упражнения для улучшения техники разбега
9. хореографическая подготовка

Тактико-техническая подготовка (согласно требованиям 2 юн разряда)

Опорный прыжок

Две попытки, в зачете лучшая, горка 1 метр.

- прыжок в стойку на руках **10,0 б**
- прыжок в кувырок вперед **9,0 б**

Брусья

А Комбинация 10.0

- 1 Подъем переворот
- 2 Оборот назад касаясь
- 3 Отмах назад
- 4 Соскок любой

Б Комбинация 9,0

- 1 Подъем переворот
- 2 Оборот назад касаясь
- 3 Два отмаха в упоре
- 4 Махом назад - соскок прогнувшись в доскок

Бревно

- 1 Кувырок вперед с прямых ног
- 2 Кувырок назад
- 3 Шаги «Цапелка» 2 раза
(нога прямая-согнуть ногу в колени,
Носок прижать к колену прямой ноги) руки в стороны
- 4 Шаги на носках, руки в стороны
- 5 Любой прыжок или подскок
- 6 Соскок рондат

Вольные упражнения

- 1 Шагом стойка на руках
- 2 Со стойки на руках кувырок вперед
- 3 Кувырок вперед в группировке

- 4 Из упора присев - прыжком -шпагат, руки в стороны держать 3 сек
- 5 Перекатом -стойка на лопатках. И встать через одну ногу
- 6 Колесо
- 7 Кувырок назад в группировке
- 8 Кувырок назад с прямыми ногами и руками
- 9 Мост стоя встать или любой медленный переворот
- 10 Прыжок вверх прогнувшись Руки снизу-вверх в доскок

Тактико-техническая подготовка (согласно требованиям 1 юн разряда) 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рандат) - темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 180° (любой)
- медленный переворот назад

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через коня или через стопку матов 105 см

3.Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой **4. Бревно**

- поворот на 180° (можно на двух носках)
- медленный переворот (любой)
- гимнастический прыжок (любой)
- элемент, близкий к бревну
- соскок (любой)

Участие в соревнованиях

Участие в первенстве МАУ ДО СШ по спортивной гимнастике согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Контрольные нормативы

1. Сдача контрольного тестирования.
 2. Сдача контрольно-переводных нормативов.
- Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:
1. Стабильность состава занимающихся детей.
 2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической

подготовленности занимающихся.

3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей.

Диагностика физической подготовленности детей.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;

Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

по спортивной и специальной физической подготовке учащихся отделения спортивной гимнастики для зачисления в учебные группы.

Учебные группы	возраст	Минимальные требования к уровню подготовки		
НП-2	7-9 лет	3 юн. разряд	40.0 баллов	Гибкость (без удержания ног)

Законодательная база и методическое обеспечение программы

1. Конституция Российской Федерации;
2. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752;
5. Конвенция о правах ребенка (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989);
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 691; и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации,

решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Список литературы

- Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
В.М. Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
Т.И. Манина, Н.Е. Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Ленизда
А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986 Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012