

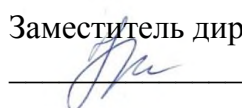
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа города Зея

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.Зея
от «01» сентября 2023 г. № 154 од
Е.В. Стрюкова



Рабочая дополнительная общеобразовательная

ПРОГРАММА

по спортивной гимнастике (юноши)

для учебно-тренировочных групп первого и второго года

обучения (УТ-4 - углублённая тренировка)

Тренер-преподаватель:

Федоров Роман Сергеевич

Срок реализации – 1-2 года

Возраст обучающихся 12-15 лет.

г. Зея

2023 год

Пояснительная записка:

Рабочая Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов. При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.
Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.
Частные задачи на учебный год:

1.Обучающая: Обучение выполнению акробатических соединений 3 спортивного разряда.

2. Развивающая: Развитие гибкости, координации, силы мышц рук, спины, бр. пресса.

3. Воспитывающая: Воспитание целеустремлённости характера, решительности, смелости, ответственности.

Учебный план-график. Годовой учебный план.

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
Количество тренировочных занятий	26	26	26	27	20	23	27	26	26	27	27	27	
Объём нагрузки по ОФП	9	9	8	9	8	8	9	8	8	8	9	9	102
Объём нагрузки по СФП	14	14	13	15	14	13	14	13	14	13	14	15	166
Технико-тактическая подготовка	33	32	31	33	32	28	32	31	32	31	32	33	380
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Участие в соревнованиях		3	3	3		3	3	3		3	3		24
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия													
Общее количество часов (в год)	78	78	75	81	75	69	78	75	75	75	78	81	918

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	36	Сентябрь август
	Правила Т.Б. на занятиях		
	Гигиена. Режим дня		
	Основные правила соревнований		
	Терминология элементов		
2.	Общая физическая подготовка:	102	Сентябрь август
	Бег, прыжки, ОРУ		
	Подтягивание, поднимание ног, канат		
	Упражнения на силовую выносливость		
3.	Специальная физическая подготовка:	166	Сентябрь август
	Подводящие упр. Стойки силой, круги		
	Медленные перевороты		
	Подъемы силой, подъемы с переворотом		
4.	Техническая (в т. ч. тактическая) подготовка:		
	В/У; Конь-махи; Кольца; Опорный прыжок;	380	Сентябрь август
	Брусья; Перекладина. Батут. Канат.		
	Акробатика	90	Сентябрь август
	Хореография	84	Сентябрь август
5.	Контрольно-нормативные требования:		
	ОФП и СФП	24	Сентябрь август
6.	Соревновательная деятельность:		
	Пер-во ДЮСШ, Городские, Региональные	24	Сентябрь август
	соревнования		
7.	Психологическая подготовка:		
8.	Инструкторская и судейская практика:	12	Сентябрь август
	Правила судейства по сп. гимнастике		
9.	Восстановительные мероприятия:		
	Итого:	918	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: **УТ-4**

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	Прыжки; ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки; вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок) Колеса; проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляги вперед и назад, сальто с поворотами на 180,360 градусов.
Конь-Махи	На ковре: упоры, проводки кругов. Круги: на гим. грибке; круги на низком грибке, Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня с ведром.
Кольца	Висы: простые висы, вис вниз головой, высокие махи, Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскоки махом и сальтовые,
Опорный прыжок	Разбег на скорость; толчки ногами в гим. мостик (15-30 раз.) Разбег, наскок на гим. стол прямым телом; Переворот вперед через стол, рандат
Брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях, стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный; удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом, оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга» высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Батут	Акробатические элементы. Качи, перевороты, сальто.
Канат	Лазание без помощи рук. Лазание на время.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Контрольно-переводные нормативы:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
Канат 4м	Качество исполнения
Поднимания ног 10 раз	Качество исполнения
Подтягивания 10 раз	До подбородка
Отжимания в упоре лежа 20 раз	Тело параллельно пола
Подъем с переворотом 5 раз	Натянутые ноги
Стойка силой ноги врозь на ковре 5 раз	Натянутые ноги
Прыжок в длину 160 см	Четкое приземление
Шпагат	Прямые колени
Складка ноги врозь	Колени прямые, касание грудью ковра

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Пер-во СПб	Октябрь	3-9 место
Пер-во СШ	Декабрь	1-8 место
Открытое Пер-во СШ	Февраль	1-6 место
Пер-во СШ	Апрель	1-3 место

Тренер-преподаватель: Федоров Р.С.