

Муниципальное автономное учреждение  
спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО:

Решение тренерского совета

МАУ СШ "Юность"

Протокол № 1 от «25» 08 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШ "Юность"

Э.Ю. Антонов

Пр. № 3 от «19» 04 20 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**  
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)

Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок реализации программы: 11 лет

Авторы:

Инструктор-методист Большакова Наталья Вячеславовна

Тренер – преподаватель Аркуша Елена Юрьевна

Железногорск  
2023

## **I. Пояснительная записка**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность** данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения спортивной гимнастики как вида спорта.

**Цель программы:** физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивной гимнастики, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

**Задачи:**

*Обучающие:*

Формировать базовые знания по спортивной гимнастике, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;

Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений;

Освоить дисциплины спортивной гимнастики.

*Развивающие:*

Способствовать укреплению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, закаливанию.

Развитие волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.

*Воспитательные:*

Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях различного уровня.

Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.

Воспитание творческой инициативной личности.

Формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности спортивной гимнастикой.

**Адресат программы**

Девочки. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6-17 лет.

**Сроки реализации программы** 11 лет.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа. (45 недель, 270 часов)

**Формы занятий.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются: индивидуальные и групповые формы организации занятий, беседа, соревнования, иные мероприятия физкультурно-массового, воспитательного характера.

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и санитарно- гигиенические требования;
- историю возникновения и развития спортивной гимнастики;
- обзор развития спортивной гимнастики в России;
- особенности спортивной гимнастики (в соответствии его уровню развития);
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль (в соответствии его уровню развития);
- правила соревнований (в соответствии его уровню развития).

Обучающийся должен уметь:

- Показать принципы движений, на которых основана техника спортивной гимнастики
- Результатом занятий является уровень основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание).

**Формы аттестации.**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются:

- регулярность в посещении занятий, рост физической подготовленности;
- выступление на соревнованиях.
- положительные изменения в состоянии здоровья обучающихся, отсутствие (уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий) простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного медицинского обследования.
- положительная динамика при выполнении тестовых упражнений.

**Формы подведения итогов по реализации программы.**

- наблюдение
- опрос
- тестирование физических способностей
- соревнование.

Продолжительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
------------------------------------	---------------------------	------------------------	---	---	---	--

Весь период	6	270	От 6	10	20	30
-------------	---	-----	------	----	----	----

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка (всего)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		опрос
	Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом	1	1		
	Правила поведения в зале гимнастики	1	1		
	Правила, организация и проведение соревнований	1	1		
	Гигиена физических упражнений	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
	Техника и терминология спортивной гимнастики	1	1		
2	<b>ОФП (всего)</b>	<b>151</b>		<b>151</b>	наблюдение
	Строевые упражнения, подвижные игры	58		58	
	Общеразвивающие упражнения	93		93	
3	<b>СФП (всего)</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	наблюдение
	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	7		7	
	Упражнения на развитие координации, вестибулярной устойчивости	6		6	
	Упражнения на совершенствование	5		5	

	равновесия				
	Упражнения на совершенствование отталкивания и приземления на разных опорах	7		7	
4	<b>Технико-тактическая подготовка (всего)</b>	<b>78</b>		78	
4.1	Из них: Опорный прыжок (всего)	19		19	
	-Разбег, наскок	5		5	
	-Перевороты	7		7	
	-Приземление	7		7	
4.2	Из них: Упражнения на брусьях (всего)	20		20	
	-Подъем разгибом на нижнюю жердь, верхнюю жердь	4		4	
	-Отмахи, упоры	5		5	
	-Обороты	6		6	
	-Соскок	5		5	
4.3	Из них: Упражнения на бревне (всего)	19		19	
	-Стойки	6		6	
	-Перевороты, повороты	7		7	
	-Соскок	6		6	
4.4	Из них: Вольные упражнения, акробатика (всего)	20		20	
	-Прыжки	6		6	
	-Шпагат	4		4	
	-Перевороты, повороты	5		5	
	-Стойки	5		5	
5	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	соревнование
6	<b>Промежуточная аттестация (тестирование)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	тестирование
7	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>270</b>	<b>6</b>	<b>264</b>	

## Календарный график учебного процесса

№ п/ п	Разделы обучения	Часы	Месяц												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теоретические занятия	6	1	1	1							2			1
2	Общая физическая подготовка	151	13	12	12	12	17	26				20	12	14	12
3	Специальная физическая подготовка	25	3	3	3	3	1					3	3	3	3
4	Техническая подготовка	78	9	10	10	10	8					3	10	9	10
5	Участие в соревнованиях	6					2						2		2
6	Промежуточная аттестация (тестирование)	2				1							1		
7	Медицинский контроль	2												2	
Всего за месяц			26	26	26	26	28	26				28	28	28	28
Всего за год			270												

## II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

### Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по спортивной гимнастике, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение

спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

*Тема 1. Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом.* Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение спортивной гимнастики как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

*Тема 2. Правила поведения в зале гимнастики.* Основные меры безопасности и правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях гимнастикой.

*Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований.* Требования правил соревнований, предъявляемые к технике и дисциплинам спортивной гимнастики.

*Тема 4. Гигиена физических упражнений.* Личная гигиена юного гимнаста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий гимнастикой на организм занимающихся.

*Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.* Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий спортивной гимнастикой. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

*Тема 6. Техника и терминология спортивной гимнастики.* Краткая характеристика техники и дисциплин спортивной гимнастики. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

В процессе прохождения теоретической подготовки, проводится устный опрос, беседа, обсуждение.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Волевые качества гимнаста – настойчивость, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

### **Физическая подготовка гимнастов.**

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов. Без хорошей физической подготовленности в условиях соревнования невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств гимнаста. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики является одной из ведущих в тренировке в целом.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка гимнаста направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков спортивной гимнастики, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); л\атлетические упражнения (ходьба, бег, беговые перемещения, прыжки в длину, метания); ходьба на лыжах; плавание; гребля; езда на велосипеде.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);



то же с гимнастической палкой. Поднимание туловища лежа на спине, лежа на животе.

Подтягивание в висе, отжимание в упоре по полу (быстро и медленно).

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью/без помощи ног без учета времени и с учетом времени.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя.

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Шпагаты (прямой, на правую, на левую).

Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Бег 20 м с высокого старта.

Равновесия. Стойки на носках руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры: вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны; на середине: вертикальное равновесие, переднее равновесие, руки в стороны, вперед, боковое равновесие (без наклона туловища), руки в стороны. Удержание равновесия на ограниченной по площади опоре. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по бревну (высота 0,5 м).

Упражнения для развития прыгучести:

*Для толчка руками.*

-Передвижение в упоре лежа в парах.

-Быстрое сгибание и выпрямление рук в упоре лежа.

-Хлопки руками в упоре лежа.

*Для толчка ногами.*

-Стоя на носках на краю гимнастического мата опустить пятки и подняться на носки.

-Стоя у опоры в диагональной стойке, подняться на носки и опуститься на пятки.

-Из того же исходного положения (п.2), выполнять упражнение попеременно на левой и правой ноге.

-Пружинистые подскоки на двух (ноги не сгибать).

-То же с продвижением вперед.

-Из упора присев прыжок прогнувшись руки вверх наружу (в серии).

-Стоя на гимнастическом мостике, подскоки на двух (от 20 с. до I мин.).

*Упражнения со скакалкой.* Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В тренировке упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Специально-двигательная подготовка:

-повороты, перевороты, перекаты;

-отмахи, обороты, упоры;

-серии кувырков, связки прыжковых элементов;

-элементы на батуте;

-сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками –на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз;

- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией;

-отработка наскока и приземления после прыжка;

-стойки, соскок.

Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Упражнения для правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног.

### Игры.

#### *«Ловцы и раки»*

Цель: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Играющие (раки) передвигаются в положении упора лежа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

#### *«Вызов номеров»*

Играющие выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой кладут гимнастический мат. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этими номерами подходят к матам и выполняют определенное упражнение (см. ниже). Результат определяется по скорости или правильности выполнения задания, либо по двум показателям одновременно, в зависимости от педагогических задач и подготовленности учащихся. Победивший игрок приносит своей команде очко.

В конце игры подсчитывается количество очков, набранное каждой из команд и определяется команда-победитель.

Вариант 1. Цель: совершенствование группировки и перекатов, развитие координационных способностей.

И.п.: упор-присев спиной к мату. Перекат назад и перекат вперед в группировке в исходное положение. При оценке обращать внимание на амплитуду движений.

Вариант 2. Цель: совершенствование переката назад и постановки рук для выполнения кувырка назад, развитие координационных способностей.

И.п.: упор-присев спиной к мату. Перекат назад в группировке и постановка рук для кувырка назад, перекатом вперед упор-присев. Выполнять слитно. При оценке обращать внимание на правильность постановки кистей на опору.

*«Быстрые перекаты»*

Цель: Совершенствование переката и развитие скоростно-силовых способностей для кувырка вперед.

Играющие выстраиваются в две шеренги спиной к матам и лицом друг к другу, принимают положение упора-присев. По сигналу первые игроки с правую фланга одной команды и левую фланга другой команды выполняют перекаты назад в группировке и перекатом вперед возвращаясь в и.п. Как только игрок вернется в положение упора-присев (поставит ладони на пол), навстречу принимает следующий участник и т.д. За преждевременный старт и неправильное выполнение перекатов команда наказывается штрафными очками. Команда, закончившая соревнование первой получает одно очко, второй - два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. При недостатке гимнастических матов команды могут соревноваться поочередно, при этом оценка быстроты осуществляется по секундомеру. Каждая ошибка наказывается прибавлением к общему времени двух штрафных секунд.

*«Акробатическая цепочка»*

Цель: Совершенствование акробатической связки, развитие памяти на движения, координации.

Учащиеся выстраиваются в колонну перед дорожкой гимнастических матов. Во время первого подхода каждый выполняет первый элемент, предварительно разученной, акробатической связки, руководитель оценивает исполнение. Если игрок получает оценку "отлично", то в следующем подходе он выполняет уже два элемента: этот и следующий. При безошибочном выполнении двух упражнений игрок в третьем подходе переходит к выполнению трех упражнений, двух предыдущих и следующего и т.д. В случае неудачного выполнения, в следующем подходе игрок повторяет упражнения предыдущего подхода, как продолжается до тех пор, пока он не добьется безошибочного исполнения элементов. Задача играющих за 4 подхода выполнить соединение из 4-х акробатических упражнений. Связка может состоять из и из 5, 6 и т.д. элементов, минимальное число подходов при этом, соответственно 5, 6 и т.д. Победителем считается игрок, который первым выполнит все элементы связки. В целях увеличения нагрузки можно разделить играющих на 2-3 группы, в таком случае, в каждой группе назначаются помощники, которые руководят игрой.

*«Комбинированная эстафета с набивными мячами»*

Цель: Развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, совершенствование кувырка вперед.

Играющие делятся не две команды и располагаются встречными колоннами, между которыми продольно кладут гимнастический мат. Колонны игроков на одной стороне площадки получают по набивному мячу. Но сигналу учителя капитаны передают мяч над головой в конец колонны, стоящие за ними передают мяч между ног, наклоняясь вперед и т.д. Замыкающий, получив мяч, бежит к мату, делает кувырок с мячом в руках, подбегает к направляющему встречной колонны и отдает ему мяч. А сам садится на скамейку. Побеждает команда, которая соберется на скамейке раньше соперника.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Важнейшее место в Программе занимает техническая подготовка занимающихся, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнастки.

Включает в себя обучение видам гимнастического многоборья.

#### Опорный прыжок

При исполнении опорного прыжка учащийся разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка учащийся совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, вращения и др.).

Для успешного овладения опорными прыжками необходимо соблюдать следующую последовательность в обучении. Начинается она с освоения устойчивого приземления, разбега, наскока на мостик и толчка ногами. Полет до толчка руками и толчок руками, а также полет после толчка.

#### Брусья

Гимнастические брусья для женщин представляют собой две разновысокие жерди, на которых выполняются обороты в две стороны как на верхней, так и нижней жерди. Следует обращать внимание на то, чтобы отработывалась плавность движения в сочетании с оптимальной амплитудой.

При выполнении упражнений на разновысоких брусьях основная нагрузка падает на мышцы рук и плечевого пояса, также в работе задействованы мышцы брюшного пресса и мышцы спины.

## Бревно

Выступление, включающее динамические и статические элементы с использованием снаряда. Гимнастка совершает сальто и другие прыжки, повороты, шпагаты, пробежки.

## Вольные упражнения (акробатика)

На специальном ковре гимнастки демонстрируют комбинации и нескольких гимнастических элементов: сальто, шпагаты, кувырки, стойки на руках.

<b>Раздел подготовки</b>	<b>Содержание</b>
Опорный прыжок	Прыжок выполняется через горку матов высотой 60-80 см. разрешается выполнение двух попыток. С разбега наскок на две ноги. Соскок прогнувшись. Переворот на спину на горку матов.
Брусья разной высоты	Переворот в упор силой. Один отмах. Опускание в вис углом. Переворот в упор силой. Оборот назад в упоре. Махом назад, упор присев или упор, стоя согнувшись. Соскок: прыжок вверх.
Бревно	Связка шагов: 2 приставных правой; 2 приставных левой; 2 острых шага. Соскок прогнувшись. Наскок – стоя продольно, наскок перемахом с поворотом на 90° в упор верхом. Стойка на лопатках, держась. 2 шага галопа с правой. 2 шага галопа с левой. Поворот на 180° на двух ногах. Три прыжка со сменой ног из 3 позиции в 3. Три прыжка из приседа без смены ног. Соскок: рондат.
Вольные упражнения	Удержание ноги вперед. Кувырок вперед в сед ноги вместе. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Складка ноги врозь. Шпагат любой. Прыжок вверх прогнувшись. Удержание правой, левой ноги вперед. Вальсет-рондат-отпрыжка. Мост из положения стоя и переворот назад или переворот назад с 1 ноги на 1. Стойка – кувырок в упор присев. Шпагат. Кувырок назад из седа ноги вместе. Прыжок прогнувшись.
Акробатика	Прыжки: - со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности; - вверх: руки вверх и группировка; с поворотом на 180° и 360°; Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180° и 360°. Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180 и 360

	<p>градусов.</p> <p>Кувьрки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;</li> <li>- назад в группировке, согнувшись, ноги врозь. Перевороты:</li> <li>- боком с места, с разбега, с прыжка;</li> <li>- мост из положения «лежа», «стоя»;</li> <li>- вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;</li> <li>- вперед с поворотом – «фондат» с места, с прыжка, с разбега;</li> <li>- назад медленный с одной ноги, с двух.</li> </ul> <p>Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.</p> <p>Статические положения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев, стоя согнувшись, лежа;</li> <li>- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;</li> <li>- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой; равновесия (различные разновидности).</li> </ul>
--	--

### Хореографическая подготовка

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также партерная хореография.

<p>Элементы классического танца(у опоры)</p>	<p>Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°). Переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.</p>
--	--

<p>Движения свободной пластики</p>	<p>Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.</p>
<p>Партерная хореография</p>	<p>Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седеуглом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в не-выворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и</p>

	<p>отвести назад разно-именную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.</p>
<p>Равновесия, повороты, прыжки</p>	<p>Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.</p>
<p>Элементы историко-бытового и современного танца</p>	<p>Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.</p>



Хореографические упражнения на бревне	Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.
---------------------------------------	---

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических

испытаниях).

### **Основные направления тренировки.**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортивной гимнастикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы тренировки.**

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике спортивной гимнастики на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: кувырки, прыжки, перекаты, повороты, перевороты, стойки, обороты, отмахи, соскок, наскок, разбег, приземление и пр.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

### **Особенности обучения.**

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки, важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактической подготовки спортивной гимнастики.

#### **Медицинское обеспечение:**

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование 2 раза в год.

#### **Участие в соревнованиях:**

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию и при отсутствии медицинских противопоказаний.

### **IV. Материально-технические условия реализации программы.**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2	Бревно гимнастическое	штук	1

3	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5	Брусья гимнастические женские	штук	1
6	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
7	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
8	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
9	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
10	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
11	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
12	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
13	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
14	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
15	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
16	Магнезница закрытая	штук	6
17	Мат гимнастический	штук	50
18	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
19	Мостик гимнастический	штук	6
20	Палка гимнастическая	штук	10
21	Скакалка гимнастическая	штук	20
22	Скамейка гимнастическая	штук	8
23	Стенка гимнастическая	штук	6

## V. Промежуточная аттестация

*Оценочные материалы.* Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования. Тестовые упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам тестирования оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося на начало и конец учебного года.

Тестовые упражнения	Норматив
	Девочки
Челночный бег 3 x 10м, (сек)	+
Бег 20 м (сек)	+
Прыжок в длину с места (см)	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+
Поднимание ног	+
Лазание по канату 3м	+
Мост	+
Шпагат (поперечный)	+

Челночный бег 3 x 10м, (результат измеряется в секундах). Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Обучающийся становится на линии старта и

по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, пересекает ее одной ногой, касается одной рукой пола за чертой и возвращается бегом к линии старта. Затем пересекает стартовую линию одной ногой, касается одной рукой пола за чертой и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения упражнения от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег 20 м с места (сек)

Двигательная задача: как можно быстрее пробежать с высокого старта дистанцию 20 м на беговой дорожке. Проводится на дорожке для разбега (опорный прыжок). Движение начинать по команде «Марш!» с одновременным включением секундомера, который останавливают при пересечении гимнастом/гимнасткой финишной линии. Допускаются две попытки, записывают лучший результат. Измеряют время с точностью до десятой долей секунды.

Прыжок в длину с места (см)

Двигательная задача: как можно дальше прыгнуть с места толчком двух ног. Выполняется на гимнастическом ковре. И.п. – стойка ноги врозь. После выполнения прыжка с места толчком двух ног фиксируют кратчайшее расстояние от пяток спортсмена до линии отталкивания, результат измеряют с точностью до 1,0 см. Допускаются две попытки, записывают лучший результат.

Поднимание ног до прямого угла (раз)/ в положение «высокий угол» (раз).

Из вися на гимнастической стенке гимнастка выполняет поднимание ног. Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз поднимание ног до прямого угла/ в положение «высокий угол». Требования: ноги прямые, носки натянуты, без пауз.

Лазанье по канату с помощью ног /без помощи ног (сек).

Двигательная задача: как можно быстрее пролезть по канату отрезок 3 м. Лаз с помощью ног начинают из и.п. – стоя, рука на нулевой отметке, без помощи ног – из и.п. – сед ноги врозь на мате, руки на канате, одна – вверх, другая – на уровне нулевой отметки., измеряют время с точностью до десятой секунды. Движение начинается по команде «МАРШ!» с одновременным включением секундомера, при касании рукой контрольной отметки секундомер выключить.

Мост.

Выполняется из положения лежа на спине. Согнуть ноги в коленях и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у

плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

## **VI. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературы**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.: ФиС, 1983.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
6. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
7. В.Н.Платонов. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Москва: 2021
8. Анцыперов, В. В. Основы подготовки гимнастов высокой квалификации: учебно-методическое пособие / В. В. Анцыперов; Волгоградская академия физической культуры. – Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013.
9. Ачкасов, Е. Е. Врачебный контроль в спорте: учебное пособие /Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко [и др.]. – Москва : Триада-Х, 2012.
10. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский Спорт, 2014.
11. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России (<http://www.sportgymrus.ru/>).

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ И ДОКУМЕНТЫ**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Устава СШ «Юность»