

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дворец Спорта»

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета  
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»

Протокол № 1  
от «14» 04 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:

приказом

МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»

319 от «14» 04 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности по виду спорта «спортивная гимнастика»

Срок реализации программы 1 год

г. Когалым 2023 год

## Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная гимнастика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года № 953 <sup>1</sup>(далее – ФССП).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике (далее программа) - спортивно - оздоровительная.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы.

Спортивная гимнастика является одним из красивейших видов спорта, в котором сочетаются красота, сила, ловкость, выносливость, быстрота. Так же спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, в котором при выполнении упражнения нужно принимать правильные и четкие решения. Юноши изучают 6 видов: вольные упражнения, конь махов, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина. У девушек 4 вида: опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально-технической базы. Так же с помощью этой программы происходит оказание помощи ребенку стать социально-значимым и достойным членом общества. Программа содействует популяризации гимнастики как вида спорта.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ и

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России \_\_\_\_\_, регистрационный № \_\_\_\_\_).

использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения в нестандартных спортивных залах. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей и служит базовой подготовкой для других видов спорта. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших гимнастов, традиции школы, опыт тренеров-преподавателей передаются младшему поколению.

Цель программы:

на основе обучения технике гимнастики и акробатики и создания условий для развития способностей заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего

их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности.

Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в гимнастике. Знакомство с гимнастической терминологией.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, Чувства собственного достоинства.
10. Воспитание творческой инициативной личности.
11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о

теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, Эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5 лет и старше. Группы детей для обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на весь период обучения.

В группы СОГ зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Занятия проходят приоритетно в игровой форме (играя, развиваемся). Занятия построены на образном восприятии (как качается лодочка, как стоит мостик, как прыгает лягушка, как катится мячик и т.д.).

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

Формы занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая разделение детей на группы для выполнения

определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Режим занятий.

3 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты реализации программы.

Обучающийся должен знать:

Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;

Понятие о технике гимнастических упражнений;

Особенности гимнастики;

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Обучающийся должен уметь:

Понимать гимнастическую терминологию и выполнять команды тренера;

научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из различных элементов;

уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Обучающиеся в группах СОГ при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены в группы, занимающиеся по программе предпрофессиональной подготовки.

Форма подведения итогов

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- успешная сдача квалификационных нормативов;
- успешные выступления на показательных тренировках.

Критерии результативности

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой

системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного и всестороннего обследования в поликлинике.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОГ ( возраст обучающихся 5-17 лет)

Режим занятий - 3 раза в неделю (1 академический час)

Объем – 39 недель ( из расчета 3 часа в неделю)

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика в спортивно- оздоровительных группах.

№	Содержание занятий	СОГ
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	113
3.	Специальная физическая подготовка	49
4.	Технико-тактическая подготовка	108
5.	Психологическая подготовка	10
6.	Контрольные соревнования	4
7.	Инструкторская, судейская практика	-
8.	Экзамены, контрольные испытания /приемные, переводные, выпускные/	12
9.	Восстановительные мероприятия	-
10.	Медицинское обследование	4
11.	Общее количество часов	312

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этап обучения	СОГ
Количество часов в неделю	3
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	117
Общее количество тренировок в год	117
Общее количество недель в год	39

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.
2. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики.
3. Известные гимнасты прошлого и наших дней.
4. Достижения спортивной школы.
5. Элементарные правила личной гигиены.
6. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах.
7. Общий обзор устройства гимнастических снарядов.
8. Простейшая гимнастическая терминология.
9. Меры предупреждения травм.

### Общая физическая подготовка.

1. Ходьба - разновидности.
2. Бег - разновидности.
3. Строевые упражнения - повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.
4. Обще-развивающие упражнения - на все группы мышц.
5. Подвижные игры ( на внимание, на координацию)

### 3.2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силы.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.

### 3.3. Техническая подготовка

1. Акробатика.
  - упоры (присев, лежа);
  - группировка (сидя, лежа на спине);
  - стойки (на лопатках, на руках с опорой);
  - прыжки и приземления;
  - перекаты, кувырки боком;
  - мост (из положения - лежа на спине и стоя на коленях);

-кувырок вперед и назад (облегченный вариант - с горки).

## 2. Перекладина.

-висы (на прямых и согнутых руках);

-махи и размахивания в висе;

-упоры и сед на низкой перекладине;

-перехваты вдоль перекладины.

## 3. Конь махов.

-упор на ручках;

-упор сзади;

-из упора, в упор присев, прыжок вверх, приземление.

## 4. Кольца.

-вис;

-махи;

## 5. Опорный прыжок.

-бег на носках с подниманием бедра;

-напрыгивание на гимнастический мост;

-подскоки на мостике;

-с разбега кувырок вперед в сед на горку матов (4-5 мата).

## 6. Бревно (напольное).

-шаги по бревну, руки в сторону с носка (по всей длине бревна);

-шаги по бревну, руки в сторону на носках (по всей длине бревна);

-танцевальные шаги;

-прыжок прогнувшись с конца бревна толчком двух ног.

## 7. Брусья параллельные.

-запрыгивание в упор;

-перемещения в упоре;

## 8. Брусья разновысокие.

-вис на жерди на прямых и согнутых руках;

-перехваты руками вдоль жерди;

-вис на жерди с согнутыми ногами ( колени к подбородку);

-угол;

-подтягивание с поддержкой.

## 9. Ритмика.

- постановка корпуса, позиции рук, позиции ног;
- упражнения на равновесие;
- растяжка;
- упражнения для развития гибкости;
- танцевальные шаги;
- прыжки (на 2-х, на 1-й, в приседе, из приседа вверх);
- подскоки, галоп;

### Методы обучения

Для достижения результата преподаватель применяет принципы:

- общепедагогические - методы использования слова и методы наглядного восприятия;
- спортивной тренировки - непрерывности и цикличности, постепенности повышения требований, волнообразности динамики нагрузок;
- методические принципы

В практике обучения пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

- словесный - команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, пояснения и сравнения, самоотчеты и самооценки;
- наглядный - показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение;
- практический - целостного и расчлененного упражнения, упрощенного упражнения, стандартного и переменного упражнения, игровой, круговой, самостоятельный;
- физической помощи - тренера, соученицы, тренажера;
- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной;
- идеомоторный - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка;
- музыкальный - выполнение заданий в разном темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты;

Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на 3 фазы:

- преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом элементе;
- обучающийся овладевает упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера;
- обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение путем неоднократных выполнений. Упражнения закрепляются также в играх по заданию.

#### 4.2. Условия реализации программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие квалифицированных специалистов и спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастические маты, поролоновые маты, гимнастический ковер, перекладину (регулируемую по высоте), брусья параллельные и разновысокие, бревно напольное и стандартное, конь махов, кольца, гимнастический конь, подкидной мост, гимнастические стенки, канат, скакалки, мячи, обручи, хореографический станок, магнитофон.

#### 4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

##### Общие требования безопасности

В качестве тренера- преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца, дипломом, прошедшие медицинский осмотр инструктаж по охране труда.

- тренер- преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе- периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 5 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера- преподавателя;

Тренер- преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной,

антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

-для занятий обучающиеся и тренер- преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта спортивную форму;

-о каждом несчастном случае во время занятий тренер- преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер- преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим среднетяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До приезда скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### 4.3.1. Требования безопасности перед началом занятий:

-спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

-подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами, которые должны быть без порывов.

Жерди должны быть без трещин и наслоения магнезии, бревно иметь ровную поверхность

-все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

-за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер- преподаватель;

-перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### 4.3.2. Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между обучающимися;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы «страховки и самостраховки; в местах соскоков и вероятных падений необходимо использовать поролоновые маты;
- особое внимание на занятиях тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения.
- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены, у девочек не должно быть твердых заколок на голове(мягкая резинка)
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### 4.3.3. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- выключить свет.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика"- Гродно: ГрГУ, 2000-43с.
- 2.Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие Для вузов по направлению«Педагогика»/И.С.Барчуков, А.А.Нестеров, под ред. Н.Н. Маликова.- М.: Академия 2006,- с 147.
- 3.Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - № 5. - С. 41.
- 4.Гавердовский Ю.К.Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.- М.:Терра-Спорт, 2002.-512с.
- 5.Гимнастика.Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина В. М. Смолевского - М: ФиС, 1985. - С.260.
- 6.Гимнастика: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В.Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия,2002. - С. 326 - 327.
- 7.Журнал Федерации спортивной гимнастики России «Гимнастика» // 2011-2014г.г..