

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»  
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

Рассмотрено

«Утверждаю»:

на заседании Экспертного совета  
ГАНОУ ВО «Региональный центр  
«Орион»

Директор ГАНОУ ВО  
«Региональный центр «Орион»»

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

\_\_\_\_\_ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по  
спортивной гимнастике**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Профиль:** спортивная гимнастика

**Возрастная категория:** 12-15 лет

**Срок реализации программы:** 44 часа

г. Воронеж 2023

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Введение

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике (далее- Программа) ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение и закрепление знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (спортивная гимнастика), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

**Цель** - реализации Программы в системе дополнительного образования - удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых и закреплённых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (спортивная гимнастика).

**Задачи** реализации Программы в системе дополнительного образования:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья тренирующихся, организация свободного времени и содержательного досуга.

**Достижение целей и задач** Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (спортивная гимнастика);
- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);

**Спортивная гимнастика** — вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья:

для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

Гимнастические упражнения культивировались ещё в древнем мире. Ещё за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян и др. Некоторые гимнастические снаряды, например конь, существовали ещё в древности. На коне делали гимнастические упражнения, помогающие освоить верховую езду. В древности гимнастика в лечебных целях применялась также в Индии, Китае, но там они превратились в духовные практики, своеобразные языческие религии (например, йога) и поэтому не имели такой массовости, как в Греции и Риме, где гимнастика была просто подготовкой воинов.

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н. э. Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. Олимпийские игры проводились на протяжении 1168 лет (776 год до нашей эры — 392 год нашей эры), включали борьбу, метание копья, диска, прыжки в длину, бег, бой на кулаках, колесничная езда. Основной целью этих игр была военная подготовка юношей. Бегали со щитом, прыгали с гантелями, борьба переходила в бокс, а кулачный бой проходил с помощью твердых кожаных, а не смягчающих повязок на руку. В 393 году гимнастику запретили, поскольку она продолжала иметь языческую основу и плохо влияла на нравственное воспитание молодежи.

С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во второй половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- 3) построение образовательной и деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

#### **Нормативные основания разработки и реализации Программы:**

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 09.11.2022 N 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

**Отличительной особенностью** Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Среди подходов к системе отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе можно отметить:

- возраст 12-15 лет;
- портфолио ребенка;
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортивной гимнастикой.

**Максимальный объем тренировочной нагрузки:**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
тренировочный этап	Весь период	5	10	10	До 18

**2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Тренировочный этап	
		%	Часы ( 24 ч/нед)
1	Общая физическая подготовка	16	7
2	Специальная физическая подготовка	23	10
3	Техническая подготовка	16	7
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	18	8
5	интегральная подготовка	9	4

6	Участие в соревнованиях, контрольных испытаниях (контрольных играх)	18	8
	<b>ИТОГО:</b>	100%	44

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов	Дидактические единицы
<b>1.Общая физическая подготовка- 7 часов</b>			
1.1	Развитие силы		Упр. на силу мышц рук Упр. на силу мышц ног Упр. на мышцы брюшного пресса Упр. на силу мышц спины
1.2	Развитие быстроты		Упр. На выносливость и скоростно-силовые качества
1.3	Развитие выносливости		- бег с максимальной скоростью 15-20 м. -челночный бег, прыжки в высоту и длину с места. -прыжки через скакалку
1.4	Развитие гибкости		Батманы, шпагаты, наклоны
<b>2.Специальная физическая подготовка – 10 часов</b>			

2.1	Развитие силы		Стойчая подготовка, спичаги
2.2	Развитие быстроты		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запрыгивания на тумбу</li> <li>• Бёрпи</li> <li>• Скручивания</li> <li>• Смена ног в прыжке из выпада</li> <li>• Прыжки из глубокого приседа</li> <li>• Прыжки на носочках</li> <li>• Отжимания с хлопком или подпрыгиванием</li> <li>• Прыжки боком через препятствие</li> <li>• Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.</li> <li>• Челночный" бег(например,4x10 м).</li> </ul>
2.3	Развитие выносливости		Статическая подготовка
2.4	Развитие гибкости		Хореографическая подготовка
<b>3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 8 часов.</b>			
<b>3.1</b>	Совершенствование специфических психических возможностей.		<p>Развитие внимание, интеллекта, памяти.</p> <p>1.Внимание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- концентрация</li> <li>- переключение</li> <li>- распределение</li> </ul> <p>2. Быстрота простых и сложных реакций.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реакция выбора переключения</li> <li>- предугадывание</li> <li>- реакции на движущийся объект.</li> </ul>
<b>3.2</b>	Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использование сбивающих факторов.</li> <li>2. Затруднение деятельности ведущих анализаторов.</li> <li>3. Дефицит пространства и времени.</li> <li>4. Искажение, ограничение информации о сопернике.</li> <li>5. Планируемая неадекватность партнеров</li> </ol>

			<p>6. Совершенствование техники и тактики на фоне физического и психического утомления.</p> <p>7. Соревновательная среда на тренировках. (Соревновательные задания, конкурсы, эстафеты, акции, игры).</p>
<b>3.3.</b>	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		<p>1. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>2. Понятие о травмах и их предупреждении.</p> <p>3. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.</p> <p>4. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом</p> <p>5. Общий режим дня.</p> <p>6. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.</p>
<b>4. Техническая подготовка - 7 часов.</b>			
<b>4.1</b>	Техническая подготовка		<p>– гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т. д.).</p> <p>– медленная акробатика ( переворот вперед, переворот назад, фляк по одной ноге, фляк на две ноги, маховое вперед, маховое боком, арабское сальто и т. д.)</p> <p>– Повороты на одной ноге на 360-720 градусов.</p>
<b>5. Интегральная подготовка – 4 часа.</b>			
<b>5.1.</b>	Интегральная подготовка		Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.
<b>6. Участие в контрольных соревнованиях 8 часов</b>			
6.1.			Прохождение нормативов ОФП и СФП
	<b>ИТОГО</b>	<b>40ч</b>	



### **Теоретическая подготовка.**

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмыслить и анализировать свои действия. Механически выполнять указания тренера.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований по данному виду спорта.

### **Практическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- упражнения для комплексного развития качеств.

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

- упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

### **Специальная физическая подготовка.**

СФП – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) формирование телосложения спортсмена с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Упражнения для СФП подбираются тренером с учетом вида спорта, на который зачислены занимающихся, а также их возрастом и физической подготовленности.

Содержание специальной физической подготовки указывается в недельном плане-графике конкретной группы.

### **Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же задачи. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания. Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательных действий;

- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;

- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

В процессе технической подготовки спортсменов овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Критерием тактической подготовки является результативность техники.

Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки:

1) формирование умений поддерживать определенный темп движений:

скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия противника;

2) воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент;

3) воспитание способностей действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником;

4) воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности;

5) апробирование технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным;

6) представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи.

Для этого раздела программы характерен подбор тренером-преподавателем материала, исходя из возраста обучающихся и вида спорта.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивной зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемами техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы приема мяча, передач, подач, нападающие удары, блоки, скидки.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам, а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

#### 4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

*Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса*

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

## 4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММ

### *Принципы спортивной тренировки*

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

**1. общепедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

**2. спортивные:** направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

### **3. методические:**

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип избыточности* – применение тренировочных нагрузок,

превосходящих соревновательные в **2-3** раза, элемент оригинальных элементов;

- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

### **Средства, методы спортивной тренировки.**

**Основным средством** спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- обще-подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

### ***Методы спортивной тренировки:***

#### *а) общепедагогические:*

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

#### *б) практические:*

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств; - игровой метод;
- соревновательный метод.

**Основными формами** образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательные и оздоровительные мероприятия.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения программы.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся посетил не менее 80% тренировочных занятий в течении подготовки и показал рост физической подготовленности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.