

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета
Протокол № 1
от 31 января 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР
Пушкинского района
_____ В.И.Ходырев
Приказ № 23-1 о/д
от 05 февраля 2019 года

ПРОГРАММА

**«Занятий физкультурно-спортивной направленности
по спортивной гимнастике для детей 4-6 лет»**

Срок реализации программы
до 31.08.2020 года

Санкт-Петербург
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ПЛАН
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная гимнастика – это один из самых популярных и «медалеемых» видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. В спортивной гимнастике разыгрывается 14 комплектов медалей, из них 8 у мужчин и 6 у женщин. В программу соревнований у мужчин входят выполнение соревновательных упражнений на 6 видах многоборья: вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина. В женской спортивной гимнастике многоборье состоит из четырех видов: опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно и вольные упражнения. По сумме баллов в многоборье выявляется победитель в абсолютном первенстве, по результатам командных соревнований, выявляется команда-победитель соревнований.

Изменения в правилах соревнований последних Олимпийских циклов в данном виде спорта связаны с более высокими требованиями к оценке качества исполнения соревновательных программ. Специалисты хотят видеть высокий уровень сложности соревновательных программ спортсменов, реализуемый на виртуозном уровне исполнения – красивую, чистую, амплитудную, артистичную гимнастику.

Программа «занятий физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике детей 4-6 лет» (далее - Программа) предназначена для тренеров ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее- СШОР), работающих с группами физкультурно-спортивной направленности.

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания и тренировки по спортивной гимнастике.

Программа рассчитана на 52 недели непосредственной работы в условиях СШОР . Начало занятий с 01 сентября по 31 августа.

Включает общефизическую, специально физическую, гимнастическую и теоретическую подготовку.

Возраст занимающихся, на которых рассчитана программа: 4-6 лет.

Актуальность. Содержание программы, учитывая биологические и психологические особенности становления детского организма, отвечает современным запросам нашего общества в воспитании эмоционального и нравственного зрелого ребенка, творческой личностью, обладающей крепким физическим здоровьем для решения в дальнейшем важнейших социальных задач.

Цель: Воспитывать гармонично развитую личность посредством занятий физкультурно-спортивной направленности.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие;
- формирование правильной осанки;
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная хореографическая и акробатическая подготовка - освоение простейших элементов;

ПЛАН

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст занимающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам занятий определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий.

| № | Разделы подготовки | Кол-во часов |
|---------------------|---|--------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 78 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 41 |
| 3 | Хореографическая и акробатическая подготовка | 75 |
| 4 | Техническая подготовка | 109 |
| 5 | | |
| В том числе: | | |
| | Теоретическая подготовка | 5 |
| | Участие в открытых занятиях | 4 |
| | Количество часов на 52 недели тренировочных занятий | 312 |

Основное внимание уделяется разносторонней общей и специальной физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических и гимнастических упражнений.

Условия реализации программы

Возраст детей, в реализации данной программы определяется следующим диапазоном: 4-6 лет.

Формы организации тренировочной деятельности

Основной и наиболее распространенный метод тренировки - игровой, позволяет активизировать развитие внимания и способствует развитию ловкости.

Групповое занятие: позволяет объединять занимающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальное занятие - не является обязательным, но периодически необходимо для разучивания и совершенствования исполнения упражнений с наиболее одаренными воспитанниками;

Формы проведения контрольных занятий

- спортивный праздник, показательные выступления;
- открытые уроки, тестирование;

Режим работы

| Количество занятий в неделю | Продолжительность одного часа занятия (минут) | Количество тренировочных часов в год |
|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| 3 | 60 * | 312 |

* с учетом 15 минутного перерыва

Ожидаемый результат

В результате занятий дети должны

Знать:

- отличия акробатики от родственных видов спорта;
- правила гигиены, закаливания, питания и режима дня спортсмена;
- значение музыки в спортивной акробатике и основы музыкальной грамоты;
- основные параметры самоконтроля при систематических занятиях спортом;
- комплекс упражнений для разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенки и в партере;
- навыки трудовой дисциплины.

Иметь логическое представление:

- о содержании ОФП и СФП и их роли в спортивной тренировке;
- об элементах индивидуальной и групповой тактики для повышения спортивного мастерства юных спортсменов;
- о мерах предупреждения переутомления;

Уметь:

- исполнять индивидуальную произвольную комбинацию из фундаментальных элементов гимнастики под музыку и без музыки, слитно, целостно, динамично;
- видеть технические ошибки при выполнении упражнений спортсменами из группы;
- доброжелательно и терпимо относиться друг к другу;
- работать в коллективе
- проявлять самостоятельность при решении задач творческого характера (творческая самореализация при составлении танцевальной композиции и ее демонстрации в публичном сольном выступлении).

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивный праздник, показательные выступления;
- открытые уроки, тестирование.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность занятий по программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество занимающихся в группе

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность занятий (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп (человек) |
|----------------------------|-------------------------------------|---|---|--|
| Физкультурно-спортивный | 2 | 4 | 5 | 20 |

Контрольные нормативы для спортсменов на начало тренировочного октября - ноябрь

| № | нормативы | баллы | 4 года | 5 лет | 6 лет |
|---|--|-------|--------|-------|-------|
| 1 | <u>бег 20 м</u> | 5 | 4,6 | 4,4 | 4,2 |
| | | 4 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| | | 3 | 5,0 | 4,8 | 4,6 |
| | | 2 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| | | 1 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| | | 0 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 2 | <u>прыжок в длину с места</u> | 5 | 120 | 130 | 150 |
| | | 4 | 110 | 120 | 140 |
| | | 3 | 100 | 110 | 130 |
| | | 2 | 90 | 100 | 120 |
| | | 1 | 80 | 90 | 110 |
| | | 0 | 70 | 80 | 100 |
| 3 | <u>вис углом на гимнастической стенке, сек</u> | 5 | 25 | 40 | 50 |
| | | 4 | 20 | 30 | 40 |
| | | 3 | 15 | 20 | 30 |
| | | 2 | 10 | 10 | 20 |
| | | 1 | 5 | 5 | 10 |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | <u>вис на согнутых руках на нижней жерди, сек</u> | 5 | 25 | 40 | 50 |
| | | 4 | 20 | 30 | 40 |
| | | 3 | 15 | 20 | 30 |
| | | 2 | 10 | 10 | 20 |
| | | 1 | 5 | 5 | 10 |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | <u>напрыгивание на гимнастическую скамейку, 30 сек.</u> | 5 | 24 | 26 | 30 |
| | | 4 | 22 | 24 | 28 |
| | | 3 | 20 | 22 | 26 |
| | | 2 | 18 | 20 | 24 |
| | | 1 | 16 | 18 | 22 |
| | | 0 | 14 | 16 | 20 |
| 6 | <u>складка, стоя на полу</u> | 5 | | | |
| | | 4 | | | |
| | | 3 | | | |

| | | |
|---|--|---|
| | | 2 |
| | | 1 |
| 7 | <u>сед с прямыми ногами и оттянутыми стопами</u> | 2 |
| | | 1 |
| | | 0 |
| 8 | <u>«рыбка»</u> | 5 |
| | | 4 |
| | | 3 |
| | | 2 |
| | | 1 |

**Контрольные нормативы для спортсменов на конец тренировочного года
апрель-май**

| № | нормативы | баллы | 4 года | 5 лет | 6 лет |
|---|---|-------|--------|-------|-------|
| 1 | <u>бег 20 м</u> | 5 | 4,6 | 4,4 | 4,2 |
| | | 4 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| | | 3 | 5,0 | 4,8 | 4,6 |
| | | 2 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| | | 1 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| | | 0 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 2 | <u>прыжок в длину с места</u> | 5 | 120 | 130 | 150 |
| | | 4 | 110 | 120 | 140 |
| | | 3 | 100 | 110 | 130 |
| | | 2 | 90 | 100 | 120 |
| | | 1 | 80 | 90 | 110 |
| | | 0 | 70 | 80 | 100 |
| 3 | <u>подтягивание из положения виса на верхней жерди</u> | 5 | 5 | 8 | 10 |
| | | 4 | 4 | 6 | 8 |
| | | 3 | 3 | 4 | 6 |
| | | 2 | 2 | 3 | 4 |
| | | 1 | 1 | 1 | 2 |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | <u>лазанье по канату из положения сед ноги на полу, сек</u> | 5 | 10 | 8 | 6 |
| | | 4 | 12 | 10 | 8 |
| | | 3 | 14 | 12 | 10 |
| | | 2 | 16 | 14 | 12 |
| | | 1 | 18 | 16 | 14 |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | <u>напрыгивание на гимнастическую скамейку, 30 сек.</u> | 5 | 24 | 26 | 30 |
| | | 4 | 22 | 24 | 28 |
| | | 3 | 20 | 22 | 26 |
| | | 2 | 18 | 20 | 24 |
| | | 1 | 16 | 18 | 22 |
| | | 0 | 14 | 16 | 20 |
| 6 | <u>складка, стоя на краю гимнастической скамейки, см</u> | 5 | 0 | | |
| | | 4 | 4 | | |
| | | 3 | 8 | | |
| | | 2 | 12 | | |
| | | 1 | 16 | | |
| 7 | <u>мост</u> | 5 | | | |
| | | 4 | | | |
| | | 3 | | | |
| | | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|
| 8 | <u>угол в упоре из положения седа на полу, сек</u> | 5 | 15 | 20 | 25 |
| | | 4 | 12 | 16 | 20 |
| | | 3 | 9 | 12 | 15 |
| | | 2 | 6 | 8 | 10 |
| | | 1 | 3 | 4 | 5 |
| | | 0 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | <u>шпагаты</u> | 5 | | | |
| | | 4 | | | |
| | | 3 | | | |
| | | 2 | | | |
| | | 1 | | | |
| 10 | <u>поднимание ног до касания на гимнастической стенке</u> | 5 | 8 | 10 | 12 |
| | | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | | 3 | 4 | 6 | 8 |
| | | 2 | 2 | 4 | 6 |
| | | 1 | 1 | 2 | 4 |
| | | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 11 | <u>стойка на голове, сек</u> | 5 | 20 | 25 | 35 |
| | | 4 | 15 | 20 | 30 |
| | | 3 | 10 | 15 | 25 |
| | | 2 | 5 | 10 | 20 |
| | | 1 | 3 | 5 | 15 |
| | | 0 | 0 | 3 | 10 |

Средствами **общей физической подготовки** на данном этапе служат:

1) легкоатлетические упражнения: ходьба с изменением темпа; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий; ходьба выпадами; бег с изменением темпа и с ускорениями; бег на скорость с высокого старта; в чередовании с ходьбой; прыжки в длину с места;

2) подвижные игры: различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов;

3) строевые упражнения: стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом; построения и перестроения; передвижения - обычным шагом, по кругу, по диагонали; ходьба и бег (различные варианты).

В качестве средств **специальной физической подготовки** на данном этапе используются:

1) упражнения на силу и быстроту: поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);

2) подтягивание в висе, отжимание в упоре на полу (быстро и медленно);

3) поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше; удержание угла в висе;

4) удержание угла ноги вместе, ноги врозь на полу и на стоялках;

5) упражнения для развития гибкости: наклон вперед из седа ноги врозь, мост из положения лежа и стоя; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки; шпагаты (прямой, на правую, на левую); упражнения для развития быстроты и ловкости; прыжок в длину с места.

Специально-двигательная подготовка строится на сочетаниях различных движений:

1) прыжков с движениями руками (на каждый прыжок на месте последовательные движения руками: на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз);

2) быстрого переключения с движений одной координации на движения с другой координацией;

3) оценки движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий; формировании умений оценки движений во времени (выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.);

4) формировании умения оценки пространственных величин (выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру);

5) формировании навыка дифференцировки мышечных усилий (выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием);

б) использовании специальной вращательной тренировки чередовании активных пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения - акробатика, батут).

Техническая подготовка включает в себя изучение основных элементов акробатических упражнений.

В техническую подготовку по спортивной акробатике входят:

1) **акробатические упражнения** и элементы индивидуальной работы:

прыжки, шаги, галоп, кувырки (перекаты), стойка на лопатках, статические положения, шпагаты - левый, правый, прямой. Простые статические положения - разнообразные седы, упоры, выпады, переворот боком («колесо»).

2) **хореографическая подготовка:**

упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы, освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для предотвращения травм на занятиях спортивной гимнастикой тренер обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в тренировке;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого занимающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины вовремя тренировочного занятия;
- не допускать на занятия детей без прохождения медосмотра;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении занимающимися изучаемых упражнений;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой занимающихся.

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.