

Рассмотрена и согласована на
Заседании тренерского совета
«29» 08. 2023 года, протокол № 12/23



«УТВЕРЖДАЮ»
Директора ГБУ СШОР №2
Московского района
Д.И. Еремин
от « » 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Санкт – Петербург

2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта спортивная гимнастика (далее – программа) разработана в соответствии с общеразвивающей программой по гимнастике для детей 4-7 лет, рекомендованной Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по спортивной подготовке /Москва 2016/

Программа разработана для детей 4-7 лет с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей на основе использования гимнастических упражнений, являющихся одним из основных средств физического воспитания, оздоровления и улучшения уровня двигательных качеств.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп физкультурно-оздоровительной направленности (далее - ФО), при разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и физкультурно-технической подготовке юных спортсменов – гимнастов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В связи с тем, что прием детей на отделение спортивная гимнастика в группы начальной подготовки (далее – НП) производится с 6 лет, у детей, поступающих на отделение спортивной гимнастики, очень слабая общая физическая подготовка - слабо развита координация движений, ловкость, гибкость, снижена двигательная активность, отсутствует способность сохранять равновесие на повышенной опоре.

Двигательная сфера ребенка в 4-5 лет характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторике, развивается ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды, окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система. Физические нагрузки необходимы в этом возрасте, но они должны быть посильными, и приучать к ним следует постепенно и осторожно.

В связи с этим целесообразно проводить набор детей с 4-5 лет для занятий в спортивно - оздоровительных группах. Дети на занятиях не только получают, необходимую для укрепления здоровья физическую нагрузку, формируя при этом жизненно важные двигательные умения и навыки, они также развивают гибкость и ловкость, приобретают правильную осанку, быстроту, улучшают внимание, память, расширяют представления об окружающем мире. Ребенок учится свободно владеть своим телом, его движения становятся красивыми, легкими и уверенными.

По мере освоения программы дети имеют возможность сдать контрольные и переводные нормативы для поступления в группы начальной подготовки (НП), что более благоприятно повлияет на тренировочный процесс в дальнейшем.

Обучение осуществляется по принципу сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Спортивная гимнастика— это многоборный вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках, куда входят: опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включается упражнения художественной и ритмической гимнастики, хореографии, игры и др. Спортивная гимнастика отличается от всех других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений (обязательных и произвольных). Обязательные упражнения утверждаются Федерацией спортивной гимнастики России. Произвольные упражнения составляют с учетом требований к их содержанию, изложенных в правилах утвержденные ФСГ РФ. Упражнения на гимнастических снарядах (отвечающих техническим требованиям, по форме, размерам, упругости и расположения точек крепления к полу, предназначенные для проведения соревнований и тренировочных занятий, должны соответствовать официальным нормам FIG) составляют основное содержание физкультурно-гимнастического многоборья. Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (утвержден утвержденного приказом Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 октября 2017 года № 935).

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение физкультурно-оздоровительной подготовки зависит от годового цикла занятий по данной программе включая в себя пять периодов:

- Адаптационный (осенний)
- Первый подготовительный (осенне-зимний)
- Переходный (зимний)
- Второй подготовительный (зимне-весенний)
- Соревновательный (весенний)

Такая периодизация позволяет эффективно аккумулировать психофизиологические эффекты, возникающие в процессе систематических занятий физическими упражнениями.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей физкультурно-оздоровительную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели при проведении 2 –х занятий в неделю (с 1 сентября по 31 мая). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов физкультурно-оздоровительной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется возрастными особенностями физического и психологического развития детей 4-6 лет. Программа рассчитана на два года занятий.

Базовый этап физкультурно-оздоровительной подготовки – 1 год

Физкультурно-прикладной этап физкультурно-оздоровительной подготовки - 1 год

Основные задачи спортивно оздоровительной подготовки:

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья
2. Формирование правильной осанки;
3. Развитие сводов стопы;
4. Укрепление связочно-суставного аппарата;
5. Развитие гармоничного телосложения;
6. Регулирование роста и массы костей;
7. Совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем;
8. Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Образовательные:

1. Обучение двигательным умениям и навыкам;
2. Развитие точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
3. Анализ движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
4. Развитие творческой инициативы, выразительности и вариативного выполнения движений;
5. Формирование правильного представления об основных элементах вольных упражнений и акробатики;

Воспитательные:

1. Формирование морально-волевых качеств (ответственности, настойчивости, взаимовыручки и инициативности).
2. Прививание навыков культуры поведения в коллективе.
3. Воспитание интереса и потребности в систематических занятиях гимнастики.

Теоретические:

1. Правила поведения в гимнастическом зале
2. Пользование гимнастическими снарядами (подход к снарядам и страховка).

Основные задачи базового этапа физкультурно-оздоровительной подготовки (дети 4-5 лет) – 1 год занятий – формирования базовых прикладных умений, продолжительность 68 часов (1,0 час x 2 раза в неделю).

На данном этапе решается следующий комплекс задач:

- укрепление здоровья детей и обучение их основам правильного выполнения упражнений прикладного характера: разновидностей передвижений, в том числе и сохраняя равновесие на ограниченной опоре, лазаний и перелезаний, упражнениям с бросками, ловлей и ведением мяча, простейшим акробатическим упражнениями;
- развитие основных физических качеств с приоритетом двигательных координационных способностей;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и содействие социальному развитию ребенка.

На этом этапе проводится набор и формирование групп детей в возрасте от 4-5 лет не имеющих противопоказаний медицинского характера.

Основные задачи спортивно прикладного этапа физкультурно-оздоровительной подготовки (дети – 5-6 лет) 2 год занятий – этап формирования базовых физкультурно-прикладных умений, продолжительность 87 часов (1,0 час x 2 - 3 раза в неделю).

На данном этапе решается следующий комплекс задач:

- повышения уровня физической подготовленности детей, совершенствование выполнения упражнений прикладного характера;
- освоения простейших упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, в том числе и массового типа, совершенствование выполнения базовых акробатических упражнений;
- углубленное развитие двигательно-координационных способностей;
- воспитание волевого комплекса, необходимого для эффективной спортивной деятельности, привитие норм и правил социального поведения.

На этом этапе проводится добор и окончательное формирование групп возраста 5-6 лет с достаточным уровнем социального развития и не имеющих противопоказаний медицинского характера.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является

1.1. На базовом этапе физкультурно-оздоровительной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- выявление индивидуальных особенностей интеллектуального, эмоционального и социального развития

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья детей;

1.2. На спортивно прикладном этапе физкультурно-оздоровительной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья детей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика в группах начальной подготовки (далее - НП).

Требования к условиям реализации программы физкультурно-оздоровительной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих физкультурно-оздоровительную подготовку, и иным условиям.

Организации, осуществляющие физкультурно-оздоровительную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе физкультурно-оздоровительной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Программа определяет основные направления и условия физкультурно-оздоровительной подготовки гимнасток в период обучения и прохождения физкультурно-оздоровительной подготовки в ГБУ СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс физкультурно-оздоровительной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на два года занятий, начиная с базового этапа **физкультурно-оздоровительной подготовки**, заканчивая **физкультурно-прикладным** этапом и ставит конечной целью выполнение норм общей и специальной физической подготовки по виду спорта спортивная гимнастика сдача вступительных нормативов по ОФП и СФП согласно (Приложение № 5 к Федеральному стандарту) для зачисления перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика на этапе начальной подготовки (далее НП).

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Козел гимнастический	штук	1
25.	Лонжа ручная	штук	2
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27.	Магнезница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10
32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6

II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНЦ_ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
		девочки	
Базовый этап физкультурно-оздоровительной подготовки	1	4-5 лет	10-15
Физкультурно-прикладной этап физкультурно-оздоровительной подготовки	1	5-6 лет	10-15

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Примерное распределение времени занятий по различным видам подготовки (сетка часов) при проведении 2 занятий в неделю с детьми 4-5 лет (первый год).

Виды подготовки	Адаптационный	1-й подготовительный	Переходный	2-й подготовительный	Соревновательный	Всего
1. Физическая подготовка	6	8	4	3	2	23
Общая	6	5	4	1	1	17
Специальная	-	3	-	2	1	6
2. Двигательно-координационная подготовка	2	10	4	3	3	22
3. Техническая подготовка	-	4	-	10	9	23
Прикладная	-	4	-	4	4	12
Снарядовая	-	-	-	6	5	11
4. Психологическая подготовка	В процессе занятий					
Мотивационно-познавательная						
Социально-психологическая						
Волевая						
ВСЕГО:	8	22	8	16	14	68

Примерное распределение времени занятий по различным видам подготовки (сетка часов) при проведении 2 занятий в неделю с детьми 5-6 лет (второй год).

Виды подготовки	Адаптационный	1-й подготовительный	Переходный	2-й подготовительный	Соревновательный	Всего
1. Физическая подготовка	5	8	4	3	3	23
Общая	3	6	2	1	1	13
Специальная	2	2	2	2	2	10
2. Двигательно-координационная подготовка	2	7	2	3	3	17
3. Техническая подготовка	1	7	2	10	9	29
Прикладная	1	3	2	4	4	14
Снарядовая	-	4	-	6	5	15

4. Психологическая подготовка	В процессе занятий					
Мотивационно-познавательная						
Социально-психологическая						
Волевая						
ВСЕГО:	8	22	8	16	15	69

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
спортивная гимнастика**

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки	
	Этап спортивно оздоровительной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные (двигательные тесты)	1	1
Отборочные	---	1
Основные	1	1

Режим тренировочной работы.

В основу комплектования физкультурно-оздоровительных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей.

Ответственность за создание условий тренировки, детей несут должностные лица спортивной школы. Расписание физкультурно-оздоровительных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: - в группах физкультурно-оздоровительной подготовки первого, второго года обучения - 1-го часа.

Тренировочный процесс, осуществляющей физкультурно-оздоровительную подготовку ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 68 часов (1-й год занятий), 69 часов 2-й год занятий.

Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе физкультурно-оздоровительной подготовки до 1 года обучения – 2 часа в неделю;
- на этапе физкультурно-оздоровительной подготовки 2-го года обучения – 2 часов в неделю;

Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим физкультурно-оздоровительную подготовку.

Возраст 4-7 лет принято относить к дошкольному периоду – одному из «узловых» возрастных периодов, когда происходит наиболее интенсивная и многофункциональная перестройка организма, на фоне который ребенок ускоренно накапливает арсенал жизненно важных двигательных умений.

В возрасте 5-6 лет еще не завершено развитие опорно-двигательной системы. Кости скелета претерпевают значительные изменения формы и внутреннего строения: позвоночник, выполняющий важную опорную функцию, почти целиком состоит из хрящевой ткани; наблюдается незавершенность строения стопы; слабость развития сухожильных, связок, фасций провоцирует частые травмы суставов конечностей.

У дошкольников мышечная масса в среднем 27% от веса тела. Относительно хорошо развиты крупные мышцы туловища и нижних конечностей. Мелкие мышцы, имеющие большое значение для удержания функционального правильного положения позвоночного столба, развиты слабо. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдержать значительные напряжения.

Для обучения на этапах физкультурно-оздоровительной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей с 4 лет допускаемых к освоению Физкультурно-оздоровительной программы (далее СО). Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- строгое соблюдение режима быта, отдыха.

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- доступность программного материала для совместных занятий детей с различным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья;

- определение физической трудности и координационной сложности упражнений основной гимнастики с учетом физических возможностей детского организма;

- соответствие методики проведения занятий возрастным особенностям физического и психического развития старших дошкольников. Широко использования игрового метода при освоения двигательного материала.

- направленность психологической подготовки на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями к систематическим занятиям физическими упражнениями. Воспитание сознательной дисциплины и самоорганизации, а также стимулирование поведенческой стратегии сотрудничества и взаимопомощи, соблюдения норм и правил бесконфликтного общения с товарищами и взрослыми.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Комплектование групп для занятий физкультурно-оздоровительной гимнастикой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
		девочки	
Базовый этап физкультурно-оздоровительной подготовки	1	4-5 лет	10-15
Физкультурно-прикладной этап физкультурно-оздоровительной подготовки	1	5-6 лет	10-15

Состав группы физкультурно-оздоровительной гимнастики определяется

1-й год занятий дети 4-5 лет;

2-й год занятий дети 5-6 лет.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков на батуте. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

Тренировка должна отвечать следующим дидактическим требованиям:

- Иметь определенную учебную цель и частные задачи.
- Соблюдать единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
- К каждому тренировочному занятию подбирать специальные упражнения, методы обучения, устанавливая дифференцированную нагрузку исходя из различий, занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств.
- Сочетать коллективную и индивидуальную формы работы.
- Хорошо продумать и организовать тренировочное занятие
- Обеспечить безопасность выполнения упражнений, страховку и самостраховку.

С целью постепенной подготовки занимающихся к овладению сложными элементами или к большим физическим нагрузкам на каждом занятии предусмотрено решение вспомогательных и основных задач. Решение их достигается путем специального построения тренировочного занятия. Оно состоит из взаимосвязанных в то же время самостоятельных частей: а) подготовительной, б) основной, в) заключительной.

Обучение проводить с использованием средств, страховки. На занятиях с девочками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При двухгодичном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений ребенка. В зависимости от способностей и возраста ребенка прогнозируемые результаты могут соответствовать уровню для зачисления детей в группы начальной подготовки (далее - НП), согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки (далее - **ФССП**)

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

(по физическому развитию детей 4-5 лет (первый год))

Месяцы	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	1-2	3-4								
Недели	1-2	3-4	5-8	9-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-34
Периоды подготовки	Адаптационный		Подготовительный			переходный	Подготовительный - 2		Соревновательный	
Виды подготовки	ОФП 100%	ОФП 80 %	ОФП 25%			ОФП 50 %	ОФП 10 %		ОФП 8 %	
			СФП 15%				СФП 15 %		СФП 12 %	
	ДКП 30%			ДКП 50 %	ДКП 30%		ДКП 30%			
	ПП 30%				ПП 15 %		ПП 20 %			
	ОФП 20%	ПП 30%			СП 30%		СП 30%			

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

(по физическому развитию детей 5-6 лет (второй год))

Месяцы	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	1-2	3-4	5-8	9-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-34
Периоды подготовки	Адаптационный		Подготовительный-1			переходный	Подготовительный - 2		Соревновательный	
Виды подготовки	ОФП 75%	ОФП 80%	ОФП 25%		ОФП 50%	ОФП 12%		ОФП 10%		
			СФП 15%			СФП 13%		СФП 15%		
	ДКП 25%	ОФП 20%	ДКП 30%		ДКП 50%	ДКП 25%		ДКП 25%		
			ПП 13%			ПП 17%		ПП 20%		
			СП 17%				СП 33%		СП 30%	

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

НОРМАТИВЫ

	Контрольные упражнения (тесты)
Равновесие	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами «цапля»
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м
	Прыжок в длину с места
Сила	Вис на согнутых руках
	И.П. сидя на ковре, ноги согнуты, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни к полу. Повторное сгибание и разгибания туловища за 30 сек
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе, наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов

Сводная таблица для оценки результатов выполнения тестов по физической подготовке детьми 4-6 лет.

Оценка в баллах	Возраст детей		
	4 года	5 лет	6 лет
1	2	3	4
Тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»			
10	9,0 и более	12,0 и более	18,0 и более
9	8,0-8,9	10,0-11,9	12,0-17,9
8	7,0-7,9	8,0-9,9	10,0-11,9
7	6,0-6,9	7,0-7,9	8,0-9,9
6	5,0-5,9	6,0-6,9	7,0-7,9
5	4,0-4,9	5,0-5,9	6,0-6,9
4	3,0-3,9	4,0-4,9	5,0-5,9
3	2,0-2,9	3,0-3,9	4,0-4,9
2	1,1-1,9	2,0-2,9	3,0-3,9
1	1,0 и менее	0,9 и менее	2,9 и менее
Тест «Челночный бег»			
10	6,8 и менее	6,1 и менее	5,6 и менее
9	6,9-7,0	6,3-6,2	6,0-5,6
8	7,1-7,2	6,5-6,4	6,2-6,1
7	7,3-7,5	6,8-6,6	6,5-6,3
6	7,6-7,8	7,1-6,9	6,8-6,6
5	7,9-8,1	7,3-7,2	7,1-6,9
4	8,2-8,5	7,5-7,4	7,5-7,2
3	8,6-8,9	8,0-7,6	7,9-7,6
2	8,0-8,5	9,0-8,1	8,5-8,0
1	8,6 и более	9,1 и более	8,6 и более
Тест «Вис на согнутых руках»			
10	10 и более	20,0 и более	25,0 и более
9	8,0-9,9	17,0-19,0	18,0-24,9

8	7,0-7,9	11,0-16,9	13,0-17,9
7	6,0-6,9	8,0-10,9	10,0-12,9
6	5,0-5,9	6,0-7,9	8,0-9,9
5	3,0-4,9	4,0-5,9	6,0-7,9
4	2,0-2,9	2,0-3,9	4,0-5,9
3	1,0-1,9	1,0-1,9	3,0-3,9
2	0,1-0,9	0,1-0,9	2,0-2,9
1	0,0	0,0	1,9 и менее
Тест «Прыжок в длину с места»			
10	110 и более	120 и более	140 и более
9	103-110	115-119	130-139
8	99-102	110-114	127-129
7	95—98	107-109	122-126
6	90-94	105-106	119-121
5	86-89	100-104	112-118
4	83-85	90-99	108-111
3	78-82	88-89	102-107
2	71-77	77-87	95-101
1	70 и менее	76 и менее	94 и менее
Тест «Повторные сгибания разгибания туловища»			
10	16 и более	18 и более	20 и более
9	15	17	19
8	14	16	18
7	13	14-15	17
6	12	13	16
5	11	12	15
4	10	11	14
3	9	10	13
2	7-8	8-9	11-12
1	6 и менее	7 и менее	10 и менее
Тест «Наклон вперед сидя»			
10	17 и более	21 и более	22 и более
9	12-16	14-20	16-21
8	9-11	11-13	14-15
7	7-8	9-10	11-13
6	6-7	7-8	9-10
5	4-5	5-6	7-8
4	3	3-4	5-6
3	2	2	3-4
2	1	1	2
1	0 и менее	0 и менее	1 и менее

Тестирование начальной подготовленности детей 4-6 лет
Контрольные упражнения для детей 4-5 лет (первый год занятий)

Вольные упражнения

I фраза

- 1- Правую(левую) вперед на носок, руки в стороны;
- 2- Равновесие на левой (правой), сгибая правую (левую) вперед, руки в стороны;
- 3- 4 – держать;
- 5 – приставляя правую (левую), руки вверх;
- 6- упор стоя согнувшись;
- 7-8 – кувырок вперед в сед.

II фраза

- 1- Сед в группировке;
- 2- 2- лечь на спину – выпрямится;
- 3-4 перекаат боком прогнувшись налево на 360 °;
- 5 – сед, руки в стороны;
- 6 – наклон вперед;
- 7-8 – держать.

III фраза

- 1- сед в группировке;
- 2- 2 – перекаат назад в стойку на лопатках;
- 3- 4 – держать
- 5- 6 – перекаат вперед в упор присев;
- 7- прыжок прогнувшись и «доскок»;
- 8- встать руки вверх.

Акробатические прыжки

Выполняются две серии акробатических прыжков:

1 серия: - два кувырка вперед – прыжок вверх прогнувшись.

2 серия: упор присев – кувырок вперед – перекаат боком в группировке кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись с поворотом 180 °.

Опорный прыжок

Выполняются два упражнения – напрыгивание на стопку матов высотой 80 см на точность приземления.

1 прыжок: забежать по гимнастической скамейки, спрыгнуть на гимнастический мостик на две ноги, наскок в сед на пятки, принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок в верх прогнувшись в квадрат 70x70 см.

2 прыжок: по гимнастической скамейки, спрыгнуть на гимнастический мостик на две ноги, наскок в сед на пятки, принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок в верх ноги врозь в квадрат 70x70 см.

Бревно

Передвижение по низкому бревну без поддержки:

1. Шаги простые вперед руки в стороны, с носка;
2. Шаги на полупальцах руки на пояс;
3. Шаги простые боком, руки на пояс;

4. Контрольные упражнения для детей 5-6 лет (второй год занятий)

1. Вольные упражнения

Вольные упражнения выполняются под произвольно выбранное музыкальное сопровождение.

I фраза

- 1- правую(левую) вперед на носок, руки в стороны;
- 2- равновесие на левой (правой), сгибая правую (левую) вперед, руки в стороны;
- 3- 4 – держать;
- 5 – приставляя правую (левую), руки вверх;
- 6- упор стоя согнувшись;
- 7-8 – кувырок вперед в сед.

II фраза

- 1- сед углом;
- 2- сед углом, руки в стороны;
- 3-4 держать;
- 5 – сед;
- 6 - наклон вперед;
- 7-8 – держать.

III фраза

- 1- лечь на спину;
- 2- – согнуть руки ноги;
- 3- 4 – мост (держать);
- 5- опустить на спину;
- 6 – выпрямится;
- 7-8 – перекат вперед в сед в группировке

IV фраза

- 1 – перекат назад;
- 2 – стойка на лопатках;
- 3-4 – держать;
- 5-6 – перекат вперед в упор присев;
- 7 – прыжок вверх прогнувшись и – «доскок»;
- 8- встать руки вверх.

Акробатические прыжки

1 серия: «старт полвца» кувырок в перед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед- прыжок вверх прогнувшись.

2 серия: «старт пловца» - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом в упоре присев – два кувырка назад – прыжок вверх м с поворотом на 180°.

Опорный прыжок

Выполняются два упражнения – напрыгивание на стопку матов высотой 80 см на точность выполнения. Разбег не менее 10 м.

Выполняются **две серии** акробатических прыжков:

1 серия: наскок в сед на пятки, произвольным способом перейти в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

2 прыжок: наскок в сед на пятки, произвольным способом перейти у в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

Бревно

Передвижение по высокому бревну без поддержки:

5. Шаги простые вперед руки в стороны, с носка;
6. Шаги на полупальцах руки на пояс;
7. Шаги простые боком, руки на пояс.

У СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Содержание программы:

Комплексы общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ):

4-6 упражнений силовой направленности (сгибание разгибание рук в упоре стоя на коленях, удержание прямого положения тела в упоре лёжа, поднимание ног в положении лёжа, сгибание разгибание туловища из седа, упражнение «лодочка» лежа на животе, приседание и т.п.

Ходьба:

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, в смещенных упорах,

Беговые перемещения:

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам, по заданиям.

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход.

Подвижные игры:

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Забегалы», «Совушка», «Фигура, гимнастическая замри» «Прыгалки (со скакалкой)», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Танцевальные упражнения:

Позиция ног, позиция рук, полуприседания, подъемы на низкие полупальцы, шаг польки, русский шаг, шаг галопом (правой, левой) вперед, волна (вперед, назад, боковая), и др. танцевальные движения.

Равновесие:

Равновесие на одной (правой, левой), боковое равновесие, после нескольких шагов наклон вперед равновесие на одной, руки в стороны, ходьба по маленькому бревну и т.д.

Гибкость и элементы акробатики:

Мост, наклон вперед (складка), шпагат (правый, левый, поперечный), стойка на лопатках, перекаты, прыжки на батуте, напрыгивание на горку матов и т.д.

Висы и переползание:

На гимнастической стенке, на канате, на бревне, на нижней жерди на брусках р./в., «обезьянка»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Развивающие игры Дельта Спб. 1998 год
2. Художественная гимнастика в дошкольном учреждении Г.А. Боброва Москва., ФиС., 1978
3. Спортивная гимнастика программа Ю. К. Гавердовский - М. : *Советский спорт*, 2005
4. Классический танец В.А. Звездочкин «Феникс» Ростов на Дону 2003 г.
5. Тренировка гимнастов М.Е. Догадин ФиС., 1990
6. Развивающая гимнастика для дошкольников - Останко Л. В. ФиС 2009 г.
7. Сюжетно-ролевые игры для детей дошкольного возраста - Н.В. Краснощекова ФиС., 2006 г.
8. Общеразвивающая программа по гимнастике 4-7 лет Министерство спорта российской федерации Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» / авт. – сост. Лагутин А.Б., Михалина Г.М., Игонова Е.С. – Москва. ФГБУ ФЦПСР, 2016 г.- 146 стр.
9. Гимнастика для детей 5-7 лет: прог., планирование. Конспекты занятий, рекомендации/авт. – сост Л.Г. Верховзина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012. – 126 с
10. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики/ Л.М. Алексеева. –Ростов н/Д: Феникс, 2005- 207 с: ил.