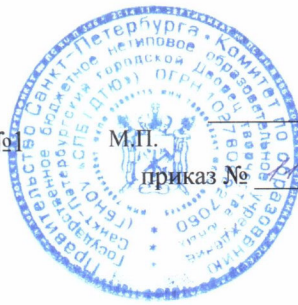


ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва №1
протокол от 15 марта 2019 г. № 3)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.Р. Катунца

М.П.

приказ № 2476 -Од от 16.05 2019 г)

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
по виду спорта спортивная гимнастика**

Срок реализации: 8 лет и более

Разработчик:

Шелохнева Валентина Алексеевна,
инструктор-методист

Рецензенты:

Волков Андрей Владимирович,
начальник управления по физической
культуре и спорту СПб НИУ ИТМО
Федотова Анна Александровна,
доцент, тренер управления по
физической культуре и спорту СПб
НИУ ИТМО

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПб ГДТЮ»
(протокол от 16.05.2019 № 7)

Санкт-Петербург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее - Программа) по виду спорта спортивная гимнастика составлена в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹ и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939;
- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бюкс»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348;
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125;
- О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 (в ред. от 26.07.2016).

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на Федеральные государственные требования к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам//Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы: 8 лет и более.

Годовой календарный учебный график составлен из расчета 42 недели в соответствии с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Характеристика избранного вида спорта – спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика - сложно-координационный вид спорта. Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся в течение 1168 лет. В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху

¹1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А.В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в том числе и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, на формирование правильной осанки, на обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания.

Цель Программы: развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

Основные задачи Программы

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – спортивной гимнастики;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к поступлению в организации профессионального образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Условия реализации Программы

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах: *целостности* (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой); *гуманизации* (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания); *интеграции* (совмещение в одной программе нескольких подпрограмм, подчинённых одной цели и связанных между собой); *деятельностного подхода* (знания приобретаются учащимися во время активной деятельности); *возрастного и индивидуального подхода* (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Программа по виду спорта спортивная гимнастика имеет **два уровня сложности:**

базовый уровень сложности;
углубленный уровень сложности.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам, наименования которых в различных нормативных документах варьируются:

Постановление Правительства Санкт- Петербурга от 01.11.2005 №1675 (с изменениями)	Этап начальной подготовки	До одного года	Учебно-тренировочный	До двух лет
		Свыше года		Свыше двух лет
Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 №939 -ФГТ	Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы	6 лет	Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы	2 года и свыше
Приказ Министерства спорта РФ от 27.10.2017 №935 -ФС «спортивная гимнастика»	Этап начальной подготовки	3 года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125	Этап начальной подготовки	До одного года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации
		Свыше года		Углубленной специализации

В данной Программе использованы наименования по Постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 №1675 с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.

В соответствии с уровнями сложности Программы выстроена система многолетней подготовки спортсмена по этапам образовательного процесса:

- Освоение базового уровня сложности образовательной программы:
этап начальной подготовки - до 1 года и свыше года;
учебно-тренировочный этап - до двух лет, свыше двух лет;
- Освоение углубленного уровня сложности образовательной программы: учебно-тренировочный этап - свыше двух лет.

Задачи Программы на уровнях образовательного процесса

Освоение базового уровня сложности образовательной программы- этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап до двух лет:

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – спортивной гимнастики;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов.

Освоение углубленного уровня сложности образовательной программы - учебно-тренировочный этап свыше двух лет обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – спортивной гимнастики;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Условия приема и перехода по этапам обучения

В группы этапа начальной подготовки в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» от 23.09.2016 № 1564-ОД «Об утверждении локальных нормативных актов, регулирующих обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ») зачисляются мальчики, достигшие 7-летнего возраста (на 1 сентября должно исполниться 7 лет), прошедшие обучение по программе «Спортивная гимнастика для мальчиков. Начальное обучение» в СДЮСШОР №1 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» и/или желающие заниматься спортивной гимнастикой, прошедшие предварительный индивидуальный отбор (таблица 8) в соответствии с приказом ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» от 28.06.2018 №1543-ОД «Об утверждении нормативов индивидуального отбора». Нормативы индивидуального отбора представлены в Таблице 9.

Для допуска к занятиям учащиеся должны предоставить медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы и включающий в себя объективные данные о состоянии здоровья по результатам осмотра терапевта, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, перенесенные заболевания, профилактические прививки, данные флюорографии, ЭКГ и лабораторных исследований.

На следующий этап подготовки переходят учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по предметным областям Программы. Возможно повторное прохождение данного этапа подготовки.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке (таблица 10).

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СДЮСШОР № 1.

***Продолжительность освоения этапов образовательного процесса,
минимальное количество учащихся в группах, режим занятий***

Таблица 1

Этапы образовательного процесса		Продолжительность освоения этапов (в годах)	Период подготовки	Наполняемость групп (человек)	Кол-во часов в неделю
Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы	Этап начальной подготовки				
		Свыше года	14	9	
	Учебно-тренировочный этап	5	До двух лет	8	12
			Свыше двух лет	6	18
Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы	Учебно-тренировочный этап	2	Свыше двух лет	6	18

Требования к качественному составу групп подготовки

Таблица 2

Этапы образовательного процесса	Год освоения	Качественный состав
Этап начальной подготовки	До года	ОФП, СФП
	Свыше года	
Учебно-тренировочный этап	До двух лет	III, II, I юношеский разряд
	Свыше двух лет	I юношеский разряд, III, II, I разряд

Формы занятий

Основными формами осуществления подготовки по данной Программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- судейская подготовка.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий на всех этапах подготовки допускается привлечение дополнительно к основному тренеру-преподавателю других тренеров-преподавателей и специалистов, непосредственно обеспечивающих образовательно-тренировочный процесс: тренеры-преподаватели по хореографии, по акробатике и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

При реализации Программы в области хореографической подготовки и при выполнении в соответствии с правилами по спортивной гимнастике соревновательных композиций под музыку осуществляется музыкальное сопровождение концертмейстером.

Особенности образовательного процесса с учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся;
- непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается в ЗЦДЮТ «Зеркальный» ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», других физкультурно-спортивных или оздоровительных лагерях (центрах), а также участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями или иными физкультурно-спортивными организациями.

Планируемые результаты по итогам освоения Программы

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для продолжения обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнение и подтверждение разрядных требований (от III юношеского спортивного разряда до I спортивного разряда);
- знание теоретических основ физической культуры и спорта, избранного вида спорта-спортивной гимнастики, ведения здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

- мониторинг соревновательной деятельности учащихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения учащимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения;
- присвоение спортивных разрядов на основании выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации//Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 252).

План учебного процесса (базовый и углубленный уровень освоения)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по этапам/ годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Этап начальной подготовки до года/ 1-й год	Этап начальной подготовки свыше года/ 2-й год	Учебно-тренировочный этап до двух лет/3-4-й год	Учебно-тренировочный этап свыше двух лет/5-8-й год
	Общий объем часов	1890		189	1701			252	378	504	756
1.	Обязательные предметные области										
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	189		+	-			25	38	50	76
1.2.	Общая физическая подготовка	340		-	+			76	113	151	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	113		-	+			-	-	-	113
1.4.	Основы профессионального самоопределения	113		-	+			-	-	-	113
1.5.	Спортивная гимнастика	567		-	+			76	113	151	227
2.	Вариативные предметные области										
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	151		-	+			25	38	50	38
2.2.	Судейская подготовка	76		-	+			-	-	-	76
2.2.	Хореография и (или) акробатика	341		-	+			50	76	102	113
3.	Теоретические занятия	189						25	38	50	76
4.	Практические занятия	1701						227	340	454	680
4.1.	Тренировочные мероприятия							+	+	+	+
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия			В рамках предметной области «Спортивная гимнастика» согласно календарю физкультурных и спортивных мероприятий							
4.3.	Иные виды практической деятельности							+	+	+	+
5.	Самостоятельная работа							+	+	+	+
6.	Аттестация*										
6.1.	Промежуточная							3	3	3	-
6.2.	Итоговая							-	-	-	3
	* Аттестация проводится в рамках предметной области «Спортивная гимнастика»										