

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского
резерва №1

протокол от 20.04.2023 2023 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор



М.Р. Катуньова

-ОД от 04.06.2023 г

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика».**

**Этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Возраст обучающихся: с 7 до 17 лет

Срок освоения: 7 лет

Разработчики:

Федорова Раиса Владимировна,
заместитель директора

СШОР №1

Шелохнева Валентина Алексеевна,
инструктор-методист

ОДОБРЕНА

Методическим советом

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

Протокол от 04.05.2023 № 8

I. Общие положения

1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»** (далее - **Программа**) разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1239 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики, юноши, юниоры) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 953 (далее - ФССП). При разработке программы также учтены Правила вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 сентября 2022 г. №768.

Краткая характеристика вида спорта «спортивная гимнастика»

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта (в программе Олимпийских игр с 1896 года), включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина. Международная федерация (ФИЖ) была создана в 1881 году. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является координационно сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющей высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена.

С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами гимнастики является выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими гимнастическими двигательными средствами. Гимнастика во всех своих проявлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

В современной программе гимнастического многоборья для мужчин – упражнения на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «спортивная гимнастика» - 0160001611Я. В таблице 1 приведены номер-коды спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика».

Таблица

Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
	016	001	1	6	1	1	Я
командные соревнования	016	001	1	6	1	1	Я
многоборье	016	002	1	6	1	1	Я
вольные упражнения	016	003	1	6	1	1	Я
конь	016	004	1	6	1	1	А
кольца	016	005	1	6	1	1	А
опорный прыжок	016	006	1	6	1	1	Я
параллельные брусья	016	007	1	6	1	1	А
перекладина	016	008	1	6	1	1	А

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

3. Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», состоящий из этапов многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

Срок реализации программы: 7 лет (таблица 2).

Программа реализуется в очной форме.

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку по этапам НП и УТ

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		мальчики, юноши, юниоры	
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);	5	9	5

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регулирующими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

В группы этапа начальной подготовки зачисляются мальчики 7 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 13).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России¹.

На следующий год обучения начального этапа подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших

¹ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (Таблица 14).

На следующий год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Основными формами обучения являются:

5.1 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

5.2 учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Таблица

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет

Контрольные	1	1	2	3
Основные	1	1	2	2

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки НП и УТ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	28	18	10	4
2.	Специальная физическая подготовка	17	26	27	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	8
4.	Техническая подготовка	48	48	51	55
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика			2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 10,3	не более 10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	не менее 10
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	не менее 3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +1	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5	не менее 6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 6

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 9,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 27

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее
			5
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			5
2.4	Исходное положение-упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	количество раз	не менее
			5
2.5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.6	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.7	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее
			40
2.8	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	