

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. Кагунова

М.П. приказ № 1296 -ОД от 04.05 2023 г

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Возраст обучающихся: с 14 лет

Срок освоения: без ограничений

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» (юноши, juniоры, мужчины) 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						
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 совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

-этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Срок реализации программы: без ограничений (таблица 2).

Программа реализуется в очной форме.

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах ССМ и ВСМ

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		юноши, юниоры	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

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 совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку и выполнившие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющие соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации – Таблица 13, 14

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.

Списочный состав обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утверждается Комиссией Комитета по физической культуре и спорту по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

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 устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми 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.

5.3 спортивные соревнования;

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Таблица

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

Виды спортивных	Этапы спортивной подготовки
-----------------	-----------------------------

соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	4
Основные	2	2

Таблица

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	3	2
2.	Специальная физическая подготовка	24	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	15
4.	Техническая подготовка	50	46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/юниоры/мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 7,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более 12,5
2.2.	Исходное положение- упор в положении «угол» ноги вместе на параллельных брусьях. Силой, согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее 5
2.3.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее 20
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15
2.5.	Исходное положение-вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	не менее 10
2.6.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 5
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	не менее 30
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши/юниоры/мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 7,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 7,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15
2.3.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или стоялках. Фиксация положения	с	не менее 10
2.4.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 6
2.5.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	не менее 60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»»		