

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
БАЛАШОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «СШ БМР»
Протокол № 1 от 16 марта 2023 г.

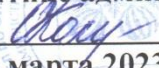
Утверждена приказом директора
МБУДО «СШ БМР»
Приказ № 01-05/33-од от 17.03.2023 г.

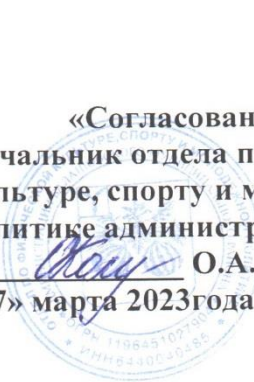
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,
УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**


**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ
ГИМНАСТИКА», УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА
СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 09.11.2022 г. № 953**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
этап начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап – 3 года**

**2023 год
г. Балашов**

«Согласовано»
Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации БМР

О.А. Комочкова
«17» марта 2023 года.



«Утверждаю»
Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа БМР»

Р.Ю. Чайка
«17» марта 2023 года.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 953 (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития

«Согласовано»

Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации БМР

_____ **О.А. Комочкова**

«17» марта 2023года.

«Утверждаю»

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа БМР»

_____ **Р.Ю. Чайка**

«17» марта 2023года.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 953 (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная гимнастика – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития

человека и совершенствованию его двигательных способностей. Гимнастические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная гимнастика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа гимнастических упражнений. Элементы гимнастики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Гимнастика представляет собой систему телесных упражнений, направленных на обретение физической гармонии человеком. Создана эта система была в Древней Греции задолго до новой эры. Кроме общефизических упражнений, верховой езды, плавания, танцев гимнастика включала в себя и публичные состязания в беге, прыжках, метания копья и диска, борьбе, кулачном бое, езде на колесницах. Все эти состязания входили в состав соревнований, включенный в Олимпийские Игры. В средние века гимнастика была забыта. О ней в эпоху возрождения в XIV в. Началось возрождение гимнастики как системы физического воспитания. Как признанный вид спорта гимнастика утвердилась в 1896 г. на I Олимпийских играх в Афинах. В 1881 г. была создана Европейская гимнастическая ассоциация. В 1897 она преобразовалась в Международную федерацию гимнастики. В России гимнастика как средство физического воспитания утвердилась в конце XVIII в. при Екатерине.

В современной спортивной гимнастике огромное число общеразвивающих и прикладных упражнений для мышц рук, туловища и ног, как на снарядах, так и без них. В ней используются гимнастическая палка, набивные мячи, шведская стенка, канат, шест, кольца, перекладина, бревно, и брусья. Гимнастика включает в себя бег, ходьбу, прыжки через планку и опорные: через козла и коня, преодоление препятствий и эстафеты.

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах для мужчин; вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина и четырех для женщин; вольные упражнения, опорный прыжок, брусья разной высоты, бревно.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективной подготовки в спортивной гимнастике в МБУДО «Спортивная школа БМР» предусмотрена дополнительная образовательная программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и

совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Зачисление обучающихся в МБУДО «Спортивная школа БМР» производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача не более месячной давности.

В случае выбытия обучающегося, проходящего спортивную подготовку с этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в МБУДО «Спортивная школа БМР», отчисление и перевод обучающегося с этапа на этап или из группы в группу оформляется приказом директора.

Обучающимся проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Обучающиеся успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, 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 самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Спортивная гимнастика»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (чел)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап	5	9	8	5

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Спортивная гимнастика»:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14
Общее количество часов в год	234	312	520	728

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района»: групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия.

4. Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является личные выступления обучающегося, целью которой является одержать победу в соревнованиях. Отборочные соревнования проводят в ходе отбора спортсменов к главным стартам - чемпионатам, первенствам и кубкам федеральных округов, и России. Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Виды соревнований (соревновательные поединки)	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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

5. Тренеры – преподаватели в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и выполнять все нормы по утвержденному годовому учебно-тренировочному плану (Приложение №1)

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день.

В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2)

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложении № 3).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам.

Медицинские:

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района», а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в медицинских учреждениях, не менее 1 раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, может быть зачислен в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских

ограничений для занятий спортивной гимнастикой.

Возрастные:

Этап начальной подготовки: минимальный возраст для зачисления на этап – девочки - 6 лет, мальчики – 7 лет. Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации): минимальный возраст для зачисления на этап - девочки – 8 лет, мальчики - 9 лет.

Психофизические:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Основные методологические принципы психологического отбора охватывают четыре уровня:

- медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям, данным видом спорта;
- физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора;
- психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств;
- личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям обучающегося.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
 - улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
 - более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочным;
 - лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.
- Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям

деятельности); уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная гимнастика";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная гимнастика";

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "весовая категория";

- укрепление здоровья.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная гимнастика";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная гимнастика";

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Челночный бег 3x10 м.	10,3 с.	10,6 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8 раз	5 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.	-	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 см.	+3 см.
Прыжок в длину с места	не менее 110 см.	не менее 105 см.
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных	5	5

ног в положении «угол»		
Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	5 сек.	5 сек.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	5 сек.	5 сек.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Челночный бег 3x10 м.	не более 9,6 с.	не более 10,4 с.
Бег 20 м с высокого старта	не более 4,5 с.	не более 4,8 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	87раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 сек.	+4	+5
Прыжок в длину с места	не менее 140 см.	не менее 120 см.
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	27	21
Лазание по канату с помощью ног 4 м.	Без учета времени	-
Лазание по канату с помощью ног 3 м.	-	Без учета времени
Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	5	-
Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	-	3

Уровень спортивной квалификации		
1	Период обучения на учебно – тренировочном этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2	Период обучения на учебно – тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Периодизация тренировочного процесса предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для спортсмена максимальной, и он выступит в соревнованиях "не на пределе своих возможностей".

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности спортсмена, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним. В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

Учебно-тематический план (Приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах для мужчин; вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина и четырех для женщин; вольные упражнения, опорный прыжок, брусья разной высоты, бревно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

В МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» есть 1 специализированный спортивный зал для занятий спортивной гимнастикой и зал хореографии.

1. Зал спортивной гимнастики – Саратовская область, г.Балашов, ул.Рабочая д. 39Б.
2. Зал хореографии – Саратовская область, г.Балашов, ул.Рабочая д. 39 Б.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения спортивной подготовки по «спортивной гимнастикой»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
10.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
11.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
12.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
13.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1

14.	Конь гимнастический маховый	штук	1
15.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
16.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
17.	Магнезница закрытая	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	50
19.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
20.	Мостик гимнастический	штук	6
21.	Музыкальный центр	штук	1
22.	Палка гимнастическая	штук	10
23.	Палка для остановки колец	штук	1
24.	Перекладина гимнастическая	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
26.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
27.	Подставка для страховки	штук	2

Кадровые условия реализации Программы:

В Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа Балашовского муниципального района» на отделении спортивная гимнастика работают 8 тренера - преподавателя, 7 штатных. 2 с высшей категорией, 3 с первой категорией и 3 без категории.

Информационно - методические условия реализации Программы освещаются на сайте спортивной школы <http://dysh-balashov.narod.ru/> и социальных сетях «в контакте» и «одноклассники».

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная гимнастика»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	-	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	3	-	-
		Наполняемость групп (человек)					
		12		6		-	-
1.	Общая физическая подготовка	70	84	68	48	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	34	88	144	178	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	20	88	-	-
4.	Техническая подготовка	120	120	240	360	-	-
5.	Тактическая подготовка	2	2	6	8	-	-
6.	Теоретическая подготовка	2	2	6	7	-	-
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	7	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	14	16	-	-

10.	Судейская практика					-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	4	8	8	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	4	8	8	-	-
Общее количество часов в год		234	312	520	728	-	-

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная гимнастика»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная
гимнастика»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану. 2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА 3. Ознакомление с антидопинговыми правилами с воспитанниками учреждения с оформлением антидопингового обязательства 	<p>Январь февраль</p> <p>В течении года</p> <p>При поступлении в спортивную школу</p>	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану. 2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА 	<p>Январь февраль</p> <p>В течении года</p>	

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная
гимнастика»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	720/720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	80/80	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	80/80	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	80/80	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	80/80	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	80/80	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	80/80	май	Понятие о технических элементах бокса. Теоретические знания по технике

	обучения базовым элементам техники и тактики спортивной гимнастики			их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила спортивной гимнастики	80/80	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике.
	Режим дня и питание обучающихся	80/80	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь для занятием спортивной гимнастикой	80/80	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	720/720		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80/80	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	80/80	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	80/80	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	80/80	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	80/80	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники спортивной гимнастики	80/80	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	80/80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка для занятий спортивной гимнастикой	80/80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила по спортивной гимнастике	80/80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.