



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА**

650023, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 56в

тел.: 8(3842) 53-96-77 (спорт. отдел), 51-22-25 (бухгалтерия)

E-mail: sport.kemerovo@mail.ru

Официальный сайт: sportkemerovo.ru

ОКПО 43851797 ОГРН 1034205034038

ИНН/КПП 4205010776/420501001

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г.КЕМЕРОВО

Аннотации дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта – спортивная гимнастика.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 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.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» должны решаться следующие задачи:

Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Кемеровской области - Кузбасса и Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика».

Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка инструкторов по спорту и спортивных судей по спортивной гимнастике.

Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки обучающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов и гимнасток, начиная от этапа начальной подготовки и заканчивая уровнем высшего спортивного мастерства.

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла учебно-тренировочные занятия и построение учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объемов учебно-тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет, сдавшие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Минимальная наполняемость групп начальной подготовки (НП) от 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2-х лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены мальчики с 9 лет, девочки с 7 лет и сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие III юношеский спортивный разряд – I спортивный разряд. Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп (УТ) от 5 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены юноши с 14 лет, девушки с 12 лет, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Минимальная наполняемость групп спортивного совершенствования (ССМ) от 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ – не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением Педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены юноши с 16 лет, девушки с 14 лет, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и которым присвоено звание Мастер спорта России или Мастер спорта России международного класса. Минимальная наполняемость групп (ВСМ) от 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой, и продолжает демонстрировать стабильный спортивный результат.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начало учебного года для всех групп спортивной подготовки – 1 сентября.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 8.00 часов, окончание в 20.00 часов, 6 раз в неделю с обязательным одним выходным днем.

Праздничные дни в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х часов,

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов,

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов,

на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается проведение двухразовых учебно-тренировочных занятий в течение дня.

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

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий Учреждения на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится ежегодно в мае-июне.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

7. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «спортивная гимнастика».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы дополнительной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Исп. Заместитель директора по спортивной работе Л.В.Трофимова