

**Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Направленность программы	Название программы	Описание образовательной программы	Возраст обучающихся (лет)	Срок реализации программы (лет)
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953) с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554).</p> <p>Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся 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.</p> <p>В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного</p>	С 6 до 18 лет и старше	11 лет

		<p>мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>Структура системы многолетней подготовки лиц по спортивной гимнастике включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:</p> <p>1. Этап начальной подготовки (мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет), в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.</p> <p>В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.</p> <p>2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (мальчики с 9 лет, девочки с 8 лет), в рамках которого формируются тренировочные группы (УТ). В тренировочном этапе выделяется два периода: начальной специализации (до трех лет) и углубленной специализации (свыше трех лет).</p> <p>Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивная гимнастика.</p> <p>3. Этап совершенствования спортивного мастерства (юноши с 14 лет, девушки с 12 лет), в рамках которого формируются группы</p>		
--	--	--	--	--

		<p>совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Самарской области и Российской Федерации.</p> <p>4. Этап высшего спортивного мастерства (юноши с 16 лет, девушки с 14 лет), подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Самарской области и Российской Федерации по спортивной гимнастике.</p>		
--	--	---	--	--

Директор МБУДО СШОР № 10 «Олимп»

А.В. Степанов