

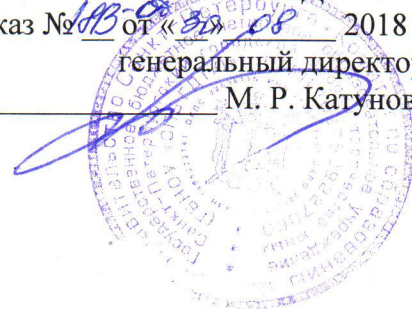
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 1
№ 1 от «23» 05 2018 г.
Явгель Н. Е. slb
/руководитель структурного подразделения/

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 145-П от «31» 08 2018 г.
генеральный директор
М. Р. Катунова



**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
по виду спорта спортивная гимнастика**

Возраст учащихся с 7 лет
Срок реализации программы 7 лет и более

Разработчик:
Шелохнева Валентина
Алексеевна, инструктор-
методист

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 9 от «30» 08 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (далее - Программа) составлена на основании примерной программы по спортивной гимнастике Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 730 «Об утверждении [федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам](#)» и Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.10.2017 N 935 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика» (зарегистрировано в Минюсте России 22.11.2017 N 48978).

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утверждены Приказом Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 г.

Нормативная часть Программы составлена на основании постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01 ноября 2005 г. №1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» с изменениями.

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на:

-Правила FIG 2017-2020 г.;

-Правила вида спорта «Спортивная гимнастика» (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 13.02.2018 г. №130).

и соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта

Спортивная гимнастика - сложно-координационный вид спорта, ведущий свою историю еще с древнего мира.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений,

формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Предметные области	Этапы подготовки	
	НП	УТ

	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Теоретическая подготовка	13	19	25	38
Общая и специальная физическая подготовка	50	75	101	151
Избранный вид спорта – спортивная гимнастика	113	170	227	340
Хореография и (или) акробатика	51	76	101	151
Самостоятельная работа	25	38	50	76
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий			
Организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных проводимых на территории Российской Федерации	+	+	+	+
Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями	+	+	+	+
Организация показательных выступлений обучающихся	+	+	+	+
Промежуточная и итоговая аттестации	+	+	+	+
Общее количество	252	378	504	756