**Описание программы спортивной подготовки**

**МБУ СШОР №2**

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва №2 комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова (МБУ СШОР №2, далее - Учреждение) реализует следующие программы спортивной подготовки:

- программа спортивной подготовки «Спортивная гимнастика»;

- программа спортивной подготовки «Художественная гимнастика»;

- программа спортивной подготовки «Фехтование»;

Обучение по программам спортивной подготовки: «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика», «Фехтование» осуществляется за счёт ассигнований местного бюджета.

Программы спортивной подготовки: «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика», «Фехтование» разработаны в соответствии с требованиями и с учётом:

- Федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.10.2017г. № 935;

- Федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019г. № 675;

- Федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по виду спорта «фехтование», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018г. №40

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данные Программы определяют содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении.

Учебный план рассчитан на 52 недели тренировочного года: 46 недель непосредственно в условиях МБУ СШОР №2 и спортивных залах, представленных в лицензии Учреждения. Дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, учебно-тренировочных сборов или по индивидуальным планам спортсменов на период активного летнего отдыха.

Организация занятий по Программам осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения:

1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 3-х лет;

2 этап тренировочный: период базовой подготовки – продолжительностью до 2-х лет и период спортивной специализации – продолжительностью до 3-х лет;

3 этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам с одарёнными гимнастами;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются:

- по программам «Спортивная гимнастика» - девочки в возрасте 6 лет, мальчики в возрасте 7 лет, желающие заниматься видом спорта спортивная гимнастика;

- по программам «Художественная гимнастика» - девочки в возрасте 6 лет, желающие заниматься видом спорта художественная гимнастика;

- по программам «Фехтование» - девочки, мальчики в возрасте с 10 лет, желающие заниматься видом спорта фехтование.

Претенденты должны иметь справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта, заявление о приеме и документ, удостоверяющий личность (свидетельство о рождении). При приеме на обучение по Программам, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы по избранному виду спорта, в соответствии с Порядком зачисления поступающих в МБУ СШОР №2 на программы спортивной подготовки. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением. Зачисление поступающих по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Основные принципы реализации программы спортивной подготовки МБУ СШОР №2:

- уважение к личности каждого участника образовательного процесса – спортсмена, тренера, родителя;

- соответствие образовательного процесса возрастным, а также индивидуальным особенностям воспитанников;

- обеспечение соответствия Программ требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- обеспечение преемственности 1, 2 и 3 этапов (периодов) спортивной подготовки;

- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования, достижение планируемых результатов освоения Программ по избранному виду спорта всеми воспитанниками;

- обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации тренировочного процесса, взаимодействия всех его участников;

- выявление и развитие способностей спортсменов, в том числе одаренных детей, их профессиональная ориентация при поддержке тренеров;

- установление требований к воспитанию и социализации воспитанников как части программы спортивной подготовки и соответствующему усилению воспитательного потенциала школы;

- охрана здоровья и безопасности всехспортсменов.

**Описание программы спортивной подготовки «Спортивная гимнастика»**

**(далее – Программа «Спортивная гимнастика»)**

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на [брусьях разной высоты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C%D1%8F), [бревне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE_(%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)), в [опорных прыжках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA), [вольных упражнениях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F); для мужчин — в [вольных упражнениях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [опорных прыжках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA), на [коне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C_(%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)), [кольцах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B0_(%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)), [параллельных брусьях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C%D1%8F) и [перекладине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0).

Цели Программы «Спортивная гимнастика»:

- отбор способных детей в области физической культуры и спорта для занятий спортивной гимнастикой;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в спортивной гимнастике;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по программам спортивной гимнастики;

- подготовка одарённых гимнастов и гимнасток к достижению высоких спортивных результатов;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» определяются в Программе «Спортивная гимнастика» и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с начального этапа подготовки;

- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Организация занятий по Программе «Спортивная гимнастика» осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения:

1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 2-х лет. Этап начальной подготовки подразумевает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

2 этап тренировочный: период базовой подготовки – продолжительностью до 2-х лет и период спортивной специализации – продолжительностью до 3-х лет. Задачами данного этапа является: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

3 этап совершенствования спортивного мастерства – весь период. Данный этап спортивной подготовки ставит целью повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Спортивная тренировка – это основной вид подготовки гимнастов. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у гимнастов способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на тренировочных занятиях, соревнованиях, вне тренировочных и вне соревновательных мероприятий и на других видах занятий.

Программа «Спортивная гимнастика» предусматривает подготовку квалифицированных гимнастов через решение основных задач:

1. Укрепление здоровья, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, необходимых для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями и достижения высокого спортивного мастерства.

2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений обязательной и произвольной программ, совершенствование техники их исполнения; работа над виртуозностью, выразительностью движений, артистизм в исполнении целостного упражнения (комбинации).

3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Для реализации данной программы применяются следующие средства гимнастики:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развития способностей гимнаста, воспитание личностных свойств, обогащения двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, спортивным опытом и др. Гимнастические упражнения, предусмотренные классификационной программой для данного спортивного разряда. Разрабатываются последовательность и методика их изучения и совершенствования.

2. Слово тренера применяется как средство терминологического общения с занимающимися при объяснении техники гимнастических упражнений, правил соревнований, содержания спортивных программ, а также при проведении групповых и индивидуальных бесед с целью убеждения гимнастов в необходимости сознательного и активного отношения к спортивным занятиям, в большой пользе их для здоровья, обогащения опытом, развития способностей, воспитания личностных свойств и достижения высоких спортивных результатов.

3. Музыкальное сопровождение занятий подбирается в зависимости от их содержания, а также от характера упражнений (комбинации), выполняемых отдельными гимнастами, и от их индивидуальных особенностей. Музыка помогает гимнастам овладевать изучаемыми упражнениями. Она является также средством эстетического и нравственного воспитания.

4. Условия для занятий гимнастикой создаются такие, чтобы тренировочный процесс обеспечивал наибольшую производительность труда тренеров и гимнастов. Для этого необходимы хорошо оборудованный современным инвентарём, снарядами гимнастический зал, удобная раздевалка, комната для теоретических занятий, бесед, место для отдыха, психорегулирующей тренировки, массажа и др.

С учетом специфики вида спорта Программа «Спортивная гимнастика» определяет 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 спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа «Спортивная гимнастика», перечисленные выше средства гимнастики и условия для занятий представляют собой единый комплекс, систему, компоненты которой взаимосвязаны. Ведущим из них является слово тренера. Объединяет эту систему цель спортивной подготовки гимнастов. Эффективность этой системы зависит от способностей, податливости к развитию спортсменов, от обучаемости и воспитанности гимнастов, от их отношения к занятиям, от методического мастерства тренера.

**Описание программы спортивной подготовки**

**«Художественная гимнастика»**

**(далее – Программа «Художественная гимнастика»)**

Целью Программы «Художественная гимнастика» является создание единого направления в тренировочном процессе для спортивного развития спортсменок от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства.

Главная задача тренировочного процесса, описанного в программе – подготовка спортсменок высокой квалификации – кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Перед тренировочными группами ставятся конкретные задачи.

Организация занятий по Программе «Художественная гимнастика» осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения:

1 этап - группы начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменок;

- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие основных двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия;

- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальной способности, музыкальности, выразительности и творческой активности;

- выполнение норм III, II, I юношеских разрядов.

- приобретение соревновательного опыта;

- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;

- классическая хореография.

2 этап - тренировочные группы:

- изучение теоретического материала;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсменок;

- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;

- развитие специальных физических качеств;

- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;

- развитие морально-волевых качеств;

- приобретение соревновательного опыта;

- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;

- выполнение норм III, II, I взрослых разрядов и КМС;

- направленный отбор на этап спортивной специализации;

- участие в соревнованиях за пределами города и республики.

3 этап - группы спортивного совершенствования:

- изучение теоретического материала;

- дальнейшее повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование танцевальных и хореографических элементов;

- судейство соревнований;

- участие в соревнованиях за пределами города и республики;

- участие в показательных выступлениях;

- выполнение норматива МС.

Правила соревнований, с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хоре графичности уже в детском возрасте.

Актуальность Программы состоит в создании единой системы многолетней подготовки гимнасток, что позволяет увидеть целостность всего процесса спортивной подготовки и прогнозировать его результат. Основным принципом, положенным в основу Программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки «обучающая» и что конечной целью многолетнего процесса есть подготовка мастеров, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменок к очередным соревнованиям.

**Описание программы спортивной подготовки «Фехтование»**

**(далее – Программа «Фехтование»)**

Цель Программы «Фехтование»:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов в условиях спортивной подготовки, а также спортсменов высших разрядов через вовлечение подростков в занятия фехтованием, в систематические занятия физическими упражнениями, решение социально-экономических, воспитательных проблем подрастающего поколения;

- подготовка одарённых спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программа «Фехтование» регламентирует тренировку юных фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки и направлена на решение следующих задач:

- укреплять здоровье и психические качества, необходимые для овладения техникой и тактикой фехтования, успешного ведения поединков;

- осваивать базовые средства единоборства, на основе которых более эффективно строится многолетнее технико-тактическое совершенствование;

- вести работу по привлечению подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывать всестороннюю помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы;

- выявлять одаренных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;

- обеспечивать занимающимся знания в области гигиены, первой медицинской помощи, а также теоретическим и практическим основам оценки своего состояния;

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Многолетняя система подготовки юных спортсменов осуществляется последовательно в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах спортивного совершенствования.

Начальная подготовка. Основные задачи:

- развитие морфофункциональных возможностей на основе разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья занимающихся;

- развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков;

- изучение основ школьной техники фехтования;

- формирование у занимающихся сознательного отношения к выбранному виду спорта фехтованию.

Тренировочный этап. Задачи:

- дальнейшее совершенствование морфологических и функциональных возможностей организма и укрепление здоровья спортсменов;

- развитие и совершенствование основных физических качеств;

- совершенствование навыков и умений в технической и тактической подготовленности занимающихся;

- изучение основ теории фехтования.

Задачами групп спортивного совершенствования являются:

- дальнейшее совершенствование морфологических и функциональных возможностей организма на основе развития основных физических качеств занимающихся, укрепление здоровья спортсменов;

- дальнейшее совершенствование специализированных навыков и умений фехтовальщиков;

- углубление теоретических знаний занимающихся.

В Программе «Фехтование» определены наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы по фехтованию в соответствии с поставленными задачами и на основании необходимых для достижения высоких результатов объемов тренировочных нагрузок, последовательности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного результата.

**Описание дополнительной общеобразовательной программы –**

**дополнительной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста «Гимнастёнок»**

**(далее – Программа «Гимнастёнок»)**

Приоритетными направлениями программы дополнительного образования школьников являются физическое и социально-личностное развитие ребёнка. Данная Программа «Гимнастёнок» по развивающей гимнастике с элементами спортивной и художественной гимнастики предполагает комплексный подход к физическому воспитанию и ориентации на здоровый образ жизни дошкольников.

Содержание физического воспитания для детей дошкольного возраста носит классический характер. Но вместе с тем имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры.

Физическое воспитание представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога специалиста, направленность деятельности тренера и тренируемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами).

Однако физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются главным образом, в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность.

Основная цель Программы «Гимнастёнок» - развитие целостной личности ребенка - его активности, самостоятельности, эмоциональной отзывчивости к окружающему миру, творческого потенциала, формирование ключевых компетентностей (здоровье сберегающей, социальной, коммуникативной, информационной, деятельностной).

Программа «Гимнастёнок» реализуется для детей с 4-летнего возраста и предусматривает три года обучения: 36 недель в год, 2 занятия в неделю продолжительностью 45 минут. Программа содержит наиболее распространённые виды упражнений (в том числе танцевальные), способы перемещения и подвижные игры для детей дошкольного возраста. В программе подобраны нормативные таблицы двигательной активности для дошкольников, годовые матричные конспекты для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе для детей дошкольного возраста «Гимнастёнок» осуществляется по договорам об образовании за счёт средств физических лиц, то есть родителей (законных представителей).