

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю
И.о. директора А.Н. Ткаченко
от «30» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
для физкультурно-оздоровительных групп
по виду спорта «спортивная гимнастика»
от 4 до 6 лет

г. Липецк, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

Глава 1. Общие положения:.....	3
1.1. Цели и задачи	4
Глава 2. Характеристика Программы.....	6
2.1. Условия зачисления.....	6
2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.....	6
2.3. Режим учебно-тренировочной работы.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5. Медицинский контроль.....	9
2.6. Общие требования безопасности.....	9
Глава 3. Содержание занятий	13
3.1. Общая физическая подготовка.....	13
3.2. Специальная физическая подготовка.....	14
3.3. Теоретическая подготовка.....	16
3.4. Техническая подготовка.....	17
3.5. Оценка результатов освоения	18
Глава 4. Условия реализации Программы.....	19
4.1. Материально-технические условия.....	19
4.2. Кадровые условия.....	21
4.3. Информационно-методические условия.....	22

Глава 1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа для физкультурно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг" (с изменениями и дополнениями);
- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «СШ № 1»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения.

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 обучающихся, выполнение

упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому обучающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения: в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. В программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребёнка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

1.1. Цели и задачи

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет большую роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Программа направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы:

Адаптировать детей к занятиям в спортивном зале, подготовить детей к сдаче контрольных нормативов для поступления на бесплатную основу, сформировать потребность в здоровом образе жизни, заинтересовать избранным видом спорта, улучшить физические показатели.

Задачи программы тренировок:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;
- воспитание коммуникативных навыков.

Глава 2. Характеристика Программы

2.1. Условия зачисления.

В физкультурно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься спортивной гимнастикой сроком, указанном в договоре, от 4 до 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по выбранному виду спорта.

2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для поступления в МБОУ ДО «СШ № 1» (далее – Организация), целью которого является достижение высоких спортивных результатов.

Критериями успешности освоения Программы для обучающихся являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- высокий уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков, успешное выполнение тестов для зачисления;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная гимнастика".

В физкультурно-оздоровительной группе подготовка юных спортсменов направлена на расширение двигательных возможностей, компенсацию двигательной активности.

2.3. Режим учебно-тренировочной работы.

Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице № 1

Таблица № 1

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество детей в группе	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
Физкультурно-оздоровительный	1-2	от 4 до 6 лет (девочки, мальчики)	5	2 (45 минут)	2

Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной (2 часа).

Допускается одновременное проведение занятий с детьми в возрасте от 4 до 6 лет в группе мальчиков и в группе девочек (на основании Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями)). Одновременное занятие мальчиков и девочек в одной группе не допускается.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий (упражнений, тестов);
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными для физкультурно-оздоровительных групп.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Годовой учебно-тренировочный план для физкультурно-оздоровительного этапа 1 года обучения представлен в таблице № 2

Таблица № 2

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ												Кол-во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	-	4	43
СФП	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	-	3	35
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1					7
Техническая подготовка								1		1		1	3
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8	88

Годовой учебно-тренировочный план для физкультурно-оздоровительного этапа 2 года обучения представлен в таблице № 3

Таблица № 3

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ												Кол-во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	-	4	40
СФП	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	-	3	36
Теоретическая подготовка	1		1			1		1					4
Техническая подготовка				1	1	1	1	1	1	1		1	8
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8	88

Периодизация подготовки в физкультурно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

2.5. Медицинский контроль.

Все поступающие обучающиеся в МБОУ ДО «СШ № 1» предоставляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям: беседы, консультации, рекомендации родителям по рациону питания и режиму дня детей. Справка действует 1 год. По истечении

срока необходимо предоставить новую справку.

2.6. Общие требования безопасности.

Травмы во время учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно

предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного процесса;
- нарушение обучающимися установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с большим числом гимнастов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма гимнаста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по спортивной гимнастике;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- надеть сменную обувь и рекомендуемую спортивную форму;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся должен:

- без указания тренера-преподавателя не приступать к выполнению какого-либо элемента;
- вытирать руки насухо;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Памятка спортсмена

Не стойте близко при выполнении упражнения другим обучающимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером-преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором обучающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Выполняйте упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении пожара в гимнастическом зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться вместе с группой и тренером-преподавателем;
- при получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Требования к технике безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- убрать за собой спортивный инвентарь в отведенное место для хранения;
- покидать зал только с разрешения тренера-преподавателя;
- переодеться.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

Глава 3. Содержание занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений спортивной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными умениями и навыками, а также физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата

будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта.

Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе:

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. упражнения для развития силы мышц рук
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. упражнения для развития мышц спины
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. упражнения для развития выносливости
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. упражнения для развития координации
9. элементы хореографии
10. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или

поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость, так называемой, базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые способности, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка в физкультурно-оздоровительных группах:

1. наклоны вперед из различных исходных положений
2. шпагаты
3. «мост»
4. махи ногами
5. стойки на руках
6. специальные упражнения на брусьях
7. упражнения для развития специальной прыгучести
8. упражнения для улучшения техники разбега
9. хореографическая подготовка.

3.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в физкультурно-оздоровительных группах проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта,

воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Примерный список тем для теоретической подготовки:

- история возникновения и развития гимнастики; разновидности гимнастики; известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России; наиболее известные российские гимнасты;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены; врачебный контроль и самоконтроль; основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки; методика развития основных двигательных навыков.
- понятие о технике гимнастики; морально-волевой облик спортсмена; этикет в гимнастике.

3.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки в спортивной гимнастике - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнастам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, и трудностью упражнений и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению.
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных спортивной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.

Техническая подготовка включает изучение и выполнение упражнений, направленных на развитие умений и навыков в виде спорта «спортивная гимнастика».

3.5. Оценка результатов освоения

Оценочный материал по завершению занятий в физкультурно-оздоровительных группах представлен в Таблице № 4

Таблица № 4

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			5	5
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5

Глава 4. Условия реализации общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа

4.1. Материально-технические условия

Для реализации программы у Организации имеется на праве оперативного управления здание, расположенное по адресу: Липецкая область, город Липецк, улица Циолковского, дом 31а.

Для проведения учебно-тренировочных занятий, мероприятий и соревнований по спортивной гимнастике имеется: тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые.

У организации имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Организация обеспечена оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки, который указан в таблице № 5.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование оборудования, 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 акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12*2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1

25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

4.2. Кадровые условия

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих общеразвивающие программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минюстом России 27.05.2022, от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным

справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей и работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 14.10.2011, регистрационный № 22054.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

4.3. Информационно-методические условия

Список литературных источников.

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 г.
4. Кирьяш Н.С. Формирование двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5-8 годов жизни, занимающихся спортивной гимнастикой. – Ученые записки государственного университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019 г.
5. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018 г.
6. Пельменев В.К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019 г.

7. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019 г.

8. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019 г.

9. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019 г.

10. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019 г.

Перечень Интернет ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru/>)
2. Управление физической культуры и спорта Липецкой области (<http://www.sport48.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/>)
5. Олимпийский комитет России (<https://www.olympic.org/russian-federation>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)